AMORES ALTAMENTE PELIGROSOS
Walter Riso
Copyright © 2008 Walter Riso
By Agreement with Pontas Literary & Film Agency

IUBIRI TOXICE
Walter Riso
Copyright © 2012 Editura ALL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RISO, WALTER
Iubiri toxice: tipologii afective de care ar fi mai bine să nu ne îndrăgostim: cum să le recunoaștem și cum să le înfruntăm / Walter Riso; trad.: Dorina-Maria Ivan. – București: Editura ALL, 2012
ISBN 978-606-587-019-2

I. Ivan, Dorina-Maria (trad.)

159.922.1

Editura **ALL**: Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactare: Alina Bogdan
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Dumitru Mihaela-Violeta
Design copertă: Alexandru Novac

Walter Riso

IUBIRI TOXICE

Tipologiile afective de care ar fi mai bine să nu ne îndrăgostim: cum să le recunoaștem și cum să le înfruntăm

Traducere din limba spaniolă de
Dorina-Maria Ivan

ALL

Introducere

De ce eșuăm atât de mult în dragoste? De ce atâția oameni aleg persoana greșită sau se implică în relații pe cât de periculoase, pe atât de iraționale? De ce ne complacem în relații dureroase? Credem că iubirea este de neînvins și uităm un lucru esențial pentru supraviețuirea amoroasă: acela că nu toate legăturile sentimentale sunt benefice pentru bunăstarea noastră. Fie că ne place sau nu, unele moduri de a iubi sunt pur și simplu insuportabile și obositoare, chiar și dacă avem instincte masochiste și o atitudine supusă.

Nu spun că astfel de persoane nu ar merita să fie iubite; ceea ce afirm este că orice legătură afectivă, în care valorile noastre esențiale sunt amenințate, nu este recomandată pentru propria fericire, indiferent de câtă iubire s-ar afla la mijloc. Sunt de acord cu faptul că viața de cuplu nu este ușoară și că toți trebuie să „sacrificăm" anumite lucruri (firește, într-un mod constructiv) pentru ca relația să prospere; cu toate acestea, modurile de a iubi pe care le voi descrie aici sunt *foarte dificil de abordat și tolerat*, chiar și pentru acei „îndrăgostiți de dragoste", care suportă cu tărie orice. Aceste tipologii afective disfuncționale îl consumă pe celălalt și îl storc de energie, îl mistuie încet sau îl tulbură într-atât de tare încât ajunge să se simtă în mod inexplicabil vinovat sau să creadă că suferința din dragoste este normală și comună (de parcă *a iubi* și *a fi victimă* ar fi unul și același lucru). Este drept că nimeni nu-i perfect și că toți avem micile noastre „nebunii", însă tipurile de relații pe care le voi menționa depășesc cu

mult stadiul unei mărunte și inofensive preferințe și nu ţin de un simplu capriciu: sunt atitudini extrem de toxice pentru cei care se decid să intre în asemenea jocuri emoționale. Putând să le identificăm, vom fi în stare de acum înainte să luăm decizii mai sănătoase și mai bine gândite cu privire la viitorul nostru emoțional, fie să le evităm, dacă încă nu am fost afectați, fie să le confruntăm, dacă suntem deja implicați sentimental. Prevenire și confruntare, iată două strategii de supraviețuire ghidate de rațiune.

Ne-a fost întipărită în minte ideea că trebuie să acceptăm partenerul așa cum e, și că este greșit să îi cerem să facă lucruri care nu îi stau în fire sau pe care nu vrea să le facă; altfel spus, că există pentru fiecare un fel de a fi cu care trebuie să ne conformăm, din respect pentru acesta. Sunt de acord, însă cu câteva precizări. Eu aș spune că trebuie să acceptăm felul de a fi al partenerului, însă numai dacă asta nu presupune un sacrificiu psihologic din partea noastră. Te accept așa cum ești, atâta vreme cât nu va trebui să mă autodistrug pentru a te face fericit, pentru că, dacă fericirea ta este invers proporțională cu a mea, înseamnă că între noi ceva nu funcționează așa cum ar trebui. În fața unei incompatibilități majore, voința și bunele intenții tind să nu fie suficiente pentru a rezolva problema. Cum întreții o relație potrivită și liniștită cu cineva care se crede unic și special și care nu se poate iubi decât pe sine? Cum poți reuși să ai o relație cel puțin decentă cu un om care te consideră de neglijat sau cu cineva ale cărui sentimente față de tine oscilează constant între iubire și ură? Cum să îi supraviețuiești unei iubiri insistente, care nu-ți lasă loc să respiri, sau unei iubiri năucitoare și ambivalente în care celălalt nu poate trăi „nici cu tine, nici fără tine"? Cum menții o relație reciprocă și tandră atunci când partenerul te împiedică să îți exprimi afecțiunea? Cum îți trăiești iubirea în liniște cu cineva care te domină pentru că are impresia că ești o ființă incapabilă și inutilă? Te-ai dărui trup și suflet cuiva care te consideră un potențial inamic și care, în fiecare

zi regretă că te iubește? Ai continua relația cu o persoană infidelă care nu este capabilă să își părăsească amantul? Sunt atâția martiri și sunt atât de venerați în cultura aceasta a iubirii necondiționate!

Nu se poate pune la îndoială faptul că nu avem cu toții aceeași părere despre ce înseamnă o relație bună de cuplu. Există persoane care consideră că o legătură bazată pe iubire trebuie să dureze toată viața și, deci, toleranța nu are limite. Mai sunt și cei care cred că nu trebuie neapărat să mergi până în pânzele albe și că iubirea nu are nimic de-a face cu faptul de a îndura absurditățile și stările patologice ale celuilalt. Fiecare hotărăște pentru sine ce are de făcut și până unde trebuie să meargă, în funcție de convingerile sale și de viziunea asupra lumii. Cu toate acestea, ne putem pune de acord asupra unui lucru esențial: o relație reușită este aceea în care ambii parteneri sunt mulțumiți, își pot realiza planurile de viitor și niciunul nu-și vede drepturile încălcate. Insist, însă: *ambii parteneri.*

La ce tipologii afective mă refer? La un grup select, și nu tocmai faimos, întrucât majoritatea operează în spatele cortinei. Se poate să fi avut contact cu unele dintre ele (fie pentru că am fost victime directe ale acestor moduri de a iubi, fie pentru că am cunoscut pe cineva împotmolit într-o relație traumatizantă din care nu este capabil să iasă), așa cum se poate să ne fie și total necunoscute, permițându-le astfel să dea ocol vieții noastre și să ne pândească din umbră. Mă voi referi concret la opt tipologii afective, cele care sunt considerate extrem de vătămătoare și primejdioase pentru bunăstarea emoțională a cuiva: tipul histrionic-teatral (*iubire hărțuitoare*), tipul paranoid-vigilent (*iubire suspicioasă*), tipul pasiv-agresiv (*iubire subversivă*), tipul narcisist-egocentric (*iubire egoistă*), tipul obsesiv-compulsiv (*iubire perfecționistă*), tipul antisocial-arțăgos (*iubire violentă*), tipul schizoid-sihastru (*iubire distantă sau indiferentă*) și tipul limitrof-instabil (*iubire haotică*). Fiecare

dintre acestea poartă în sine una sau mai multe antivalori care se opun unei iubiri împlinite și sănătoase.

Cei care dispun de aceste feluri de iubire pot ajunge să activeze cu succes în anumite domenii specifice, și de aceea societatea îi acceptă sau chiar îi consideră drept modele de urmat. Însă, influența lor cea mai puternică, cea cu adevărat problematică, se arată în relațiile interpersonale intime, mai exact în mediul familial și de cuplu. Exact ca în proverbul popular: „Afară-i vopsit gardul și-năuntru-i leopardul." În spatele ușilor închise, în lumea privată a iubirii, măștile cad și se arată adevărata față. De pildă, indivizii narcisiști tind să ocupe poziții importante în firme sau în politică, grație neînfrânatei lor competitivități și setei de putere, însă își rănesc foarte mult partenerii din cauza egoismului și egocentrismului cronic care îi caracterizează. Subiecții obsesiv-compulsivi ar ajunge la o performață excelentă în acele sarcini în care controlul și perfecționismul sunt o cerință importantă; cu toate acestea, atunci când aduc același model de exigență în căminul familial, ajung să pună o presiune foarte mare asupra partenerului și să creeze o atmosferă extrem de stresantă. Persoanele histrionice au abilități extraordinare care le permit să se angajeze cu succes în activități care țin de teatru, film, televiziune sau orice alt mediu în care ar putea fi în centrul atenției și „conectați" la public, însă în viața amoroasă întâmpină dificultăți majore în a întreține o relație liniștită și a respecta limitele partenerului. Un individ paranoid se va impune în domenii care au ca cerințe fundamentale vigilența și prudența, însă conviețuirea cu el se poate transforma într-o experiență terorizantă și sufocantă.

Ar fi greșit să credeți că mă refer la cazuri izolate sau ieșite din comun. Studiile relevă că suma tuturor acestor tipuri, în manifestările lor extreme (tulburări de personalitate), ajunge undeva între 20% și 30% din totalul populației. Și, dacă luăm în considerare și cazurile moderate, numărul crește simțitor. Partenerii/victimele indivizilor care posedă aceste

tipuri de personalitate încearcă uneori să echilibreze situația, apelând la tactica lui „da, dar...", o strategie compensatorie foarte apreciată de cultura pețitoare, care susține rezistența cu orice preț: „Este egoist, *dar* nu din cale afară", „Îi place să flirteze, *dar* nu e atât de grav", „E destul de geloasă, *dar* mă pot descurca cu asta", „Nu prea își exprimă sentimentele, *dar* trebuie să înțeleg că așa e felul lui de a fi", „Este agresiv, *dar* se va mai tempera", „E destul de instabilă, *dar* eu încerc să mă adaptez și să am răbdare." Majoritatea acestor *dar*-uri nu sunt nimic altceva decât false forme de autoiluzionare și justificare în fața fricii sau a imposibilității de a rezolva decalajul emoțional. Sau ar trebui oare să ținem iubirea la terapie intensivă pentru tot restul vieții? Nu spun că trebuie să aruncăm prosopul în fața primei neînțelegeri cu celălalt; nu apăr relațiile dispensabile, ceea ce sugerez este folosirea unui oarecare realism emoțional, care să ne permită să stabilim până când suntem dispuși să așteptăm transformarea persoanei iubite. Cei care decid să pună capăt unei astfel de iubiri nu o fac de azi pe mâine. Dimpotrivă, cei mai mulți dintre ei luptă, cer ajutorul unui profesionist și își depășesc necontenit limitele, încercând să dea și o a doua, a treia, a patra și a cincea șansă, chiar și atunci când se află în joc integritatea lor fizică și psihică. Însă nu trebuie să exagerăm; uneori trebuie să depunem armele și să înțelegem că anumite bătălii nu sunt ale noastre, nu ne privesc sau pur și simplu nu ne avantajează.

Persoanele care au avut șansa de a intra deja în contact cu această temă și de a o aplica în viața lor de fiecare zi se simt mai sigure pe sine atunci când trebuie să-și rezolve problemele de cuplu și au învățat să ia decizii bazate pe dovezi concrete. Totuși, există patru întrebări referitoare la tipologiile afective, care se repetă cu regularitate și pe care cred că este important să le clarific:

- *Este posibil să manifești simultan caracteristici ale mai multor tipologii?* Da, este posibil. Unele profiluri se pot suprapune în anumite aspecte; de exemplu, indiferența este comună

atât tipului antisocial, cât și celui narcisist și celui schizoid, însă numai în ultimul dintre acestea își atinge punctul maxim. În orice caz, chiar dacă ai putea deține anumite trăsături aparținând mai multor stiluri, întotdeauna vor fi unele care vor ieși mai mult în evidență. Ceea ce definește fiecare mod de a iubi este o „esență psihologică" specifică. Cel mai indicat ar fi să luăm tipologiile afective ca pe un ghid care să ne ajute să reflectăm și să fim mai chibzuiți în dragoste.

- *Nu credeți că trăsăturile fiecărui tip sunt puțin rigide?* Tipurile pe care le prezint nu corespund unei clasificări categorice și definitive (listă de simptome), ci mai degrabă reprezintă dinamica internă a felului în care anumite persoane trăiesc și simt dragostea, un anumit *modus operandi* care le aparține, motivațiile și structura lor cognitivă/afectivă.
- *Tipologiile afective disfuncționale sunt mai frecvente la bărbați sau la femei?* Studiile recente ne arată următoarea variație: a) iubirile haotice și subversive sunt mai frecvente la femei (mai mult primele decât ultimele); b) în tipul histrionic-teatral ambele sexe își dispută primul loc (după cum vom vedea, „isteria" a devenit deja unisex) și c) celelalte tipologii afective sunt mai comune la bărbați (încă o dată, sexul masculin are întâietate în chestiuni de insalubritate).
- *Ce este așadar o tipologie afectivă?* Este un mod de a procesa informația emoțională: de a o simți, de a o evalua și de a o încorpora în viața de cuplu. Dacă acest mod de procesare a respectivei informații este distorsionat și ghidat de scheme negative cu privire la sine însuși, viitor și lumea înconjurătoare, respectiva tipologie va sfârși prin a fi dăunătoare atât pentru propria sănătate mintală și emoțională, cât și pentru cea a partenerului.

Fiecare dintre cele opt profiluri psihologice propuse ocupă câte un capitol din carte. În fiecare dintre acestea se prezintă, într-un limbaj accesibil pentru publicul larg: a) trăsăturile principale ale fiecărei tipologii afective și implicațiile lor

asupra vieții de cuplu; b) vulnerabilitățile personale care explică de ce anumiți oameni se împotmolesc în aceste tipuri de relație; c) până unde este posibil a se păstra o relație sănătoasă cu fiecare tip studiat și ce riscuri implică aceasta; d) cum să recunoști aceste moduri de a iubi înainte să te îndrăgostești și e) în fine, ce s-ar întâmpla dacă cititorul ar descoperi că posedă unele dintre trăsăturile caracteristice menționate. Tipul limitrof-instabil, dată fiind structura sa haotică și dezorganizată, este singurul care, în anumite puncte, nu va urma cu exactitate schema aplicată celorlalte, deși am menținut titlurile generale pentru a nu vă perturba lectura.

În ordonarea capitolelor, nu am urmat convențiile tradiționale ale clasificărilor psihologice sau psihiatrice, ci o înșiruire care să faciliteze lectura. Cu excepția introducerii, pe care o consider absolut necesară pentru a înțelege sensul și obiectivele textului, fiecare capitol se poate citi în ordinea dorită de cititor, deși ar fi de preferat ca tipul limitrof-instabil să fie păstrat pentru final.

Tipologiile afective disfuncționale prezentate aici au fost studiate cu ajutorul celor mai recente descoperiri în psihologia clinică cognitivă și în alte discipline asemănătoare, dar și prin mijlocirea a nenumărate cazuri extrase din diverse surse științifice și din experiența clinică a autorului.

Acest text se adresează oricărei persoane care dorește să își revizuiască viața amoroasă și să transforme iubirea într-o experiență satisfăcătoare. Nu este o carte optimistă ori pesimistă, ci este una realistă. Nu vei găsi aici cele mai bune reguli pentru conviețuirea cu unul sau cu altul dintre aceste tipuri disfuncționale și pentru a închide ochii în fața evidentului, ci, mai degrabă, vei reuși să stabilești anumite spații de reflecție pentru a putea înțelege mai bine relația cu partenerul tău și a clarifica până unde se merită să lupți pentru ea. Vei putea chiar să descoperi că problema te privește pe tine, și nu pe cel pe care îl iubești. Cele trei întrebări care ghidează acest traseu sunt simple și în același timp profunde: „Care este

modul de a iubi al partenerului meu?", „Care este modul meu de a iubi?", „Până când putem fi împreună fără să ne facem rău?" Dacă reuşim să vedem lucrurile aşa cum sunt, fără trucuri sau speranţe naive, vom putea lua decizii corecte, care să ne ajute să ne îmbunătăţim calitatea vieţii, chiar dacă uneori drumul de urmat va fi anevoios sau dureros. Pornesc de la simpla premisă că a iubi nu înseamnă a suferi, şi că avem dreptul să fim fericiţi. Acesta este binele suprem, pe care nu ni-l poate lua nimeni, nici măcar în numele iubirii.

1

TIPUL HISTRIONIC-TEATRAL

Iubirea hărțuitoare

Frumusețea descuie lacătele inimilor; cochetăria le sparge.

ANDRÉ MASSON

Abundența podoabelor dăunează efectului.

HONORÉ DE BALZAC

A iubi o persoană histrionic-teatrală e ca și cum te-ai lăsa purtat de un uragan de gradul cinci. Câteva dintre caracteristicile acestui tip sunt: dorința de a fi mereu în centrul atenției, emotivitate excesivă, comportament seducător, grijă exagerată pentru aspectul fizic, atitudine dramatică și uluitoare, tendința de a vedea intimitate acolo unde nu există și de a fi foarte înflăcărați sau înflăcărate în relațiile interpersonale (în special atunci când intră în joc și iubirea). Persoanele care manifestă acest fel de a iubi se angajează în cicluri amoroase aflate sub auspicii rele. La început, relațiile emoționale sunt cuprinse de o pasiune frenetică și scăpată de sub control, pasiune care intră rapid în cădere liberă, pentru ca în final să încheie relațiile într-o manieră drastică și tumultuoasă. Iubirea isterică nu numai că se face simțită, dar devine și o povară de îndurat pentru că, cerând necontenit atenție, relația devine epuizantă. Cum îți poate fi bine cu cineva care nu este niciodată satisfăcut emoțional?

Jorge a cunoscut-o pe Manuela în facultate și a fost impresionat de ea încă din prima clipă: era tânără, sexy și veselă. Toți bărbații o doreau, ceea ce ei nu îi displăcea deloc; ba dimpotrivă, căuta să fie mereu în centrul atenției și exercita asupra sexului opus un magnetism foarte puternic. Se juca cu bărbații ca pisica cu șoarecele. Se lăsa privită, îi provoca, iar apoi îi lăsa cu buza umflată. Învățase să se joace cu testosteronul masculin fără să se implice sexual ori emoțional. Cu Jorge, lucrurile au stat altfel. Timiditatea și introversiunea lui

au trezit în ea dorința de a-l cuceri, lucru pe care l-a reușit fără prea mari eforturi. După puțin timp, locuiau deja împreună. În realitate, Jorge și-ar fi dorit să o poată controla mai mult, pentru că se temea că va ajunge să-l înșele. Când au ajuns la cabinetul meu, relația lor era deja deteriorată și amândoi aveau nemulțumiri similare: niciunul dintre ei nu se simțea iubit de celălalt. Manuela cerea mai multă atenție și răsfăț: „Parcă nici nu i-ar păsa de mine... Am nevoie să fie mai tandru și să-mi acorde mai mult din timpul său... Mi-ar plăcea să-l simt mai atașat de mine..." De cealaltă parte, Jorge dorea ca ea să fie mai serioasă și mai puțin ostentativă, și ar fi vrut de asemenea să-și îmbunătățească viața sexuală: „Ei nu îi place sexul, nu asta o incită... De fapt, nu mă simt dorit... Cred că e frigidă sau așa ceva..." La începutul relației, Jorge fusese suficient de naiv încât să creadă că Manuela își afișa comportamentul seducător numai față de el; iar când a descoperit că flirtul și exhibiționismul erau, de fapt, parte din felul ei de a fi, a fost cuprins de un amestec de teamă și deziluzie. A încercat să o facă să-și schimbe stilul vestimentar provocator și felul în care relaționa cu ceilalți bărbați, însă fără succes.

Finalul a fost unul surprinzător: Manuela l-a părăsit pe neașteptate pentru unul dintre cei mai buni prieteni ai lui. La una dintre ședințele de terapie mi-a spus: „Sunt cu adevărat îndrăgostită! Ne facem planuri de căsătorie! El e minunat!" Când am întrebat-o de Jorge, iubitul după care plângea numai cu câteva săptămâni înainte, mi-a răspuns: „A, Jorge... Nu știu, asta deja a trecut... Însă acum sunt atât de fericită!" De parcă ar fi fost o boală sau un acces de febră, Jorge deja nu mai exista în memoria emoțională a Manuelei, îl ștersese de pe hard disk-ul său ca pe un virus.

Contrar părerii generale, stilul histrionic-teatral nu se manifestă exclusiv la femei. Cultura postmodernă a făcut ca un număr mare de bărbați să intre în acest joc al exhibiționismului. E suficient să mergi într-una dintre discotecile în vogă pentru a da piept cu o lume „isteroidă", în care atât

bărbații, cât și femeile își etalează cele mai încântătoare atribute. Bărbații cu pielea bronzată și hidratată, haine de firmă, accesorii ostentative, priviri cu subînțeles și mușchi la vedere fac deliciul unei mulțimi de domnișoare frumoase cu aceleași apucături: frumoșii și frumoasele, uniți în ritmul unei infatuări colective, într-un cortegiu care devine din ce în ce mai baroc. Sex? Nu neapărat. Conform filosofiei „istericismului", să cucerești pe cineva poate să fie mai incitant decât să îl posezi sexual; să-l faci să se îndrăgostească, mai impresionant decât să te îndrăgostești; să-ți faci iluzii și să-ți imaginezi, mai stimulativ decât să te atașezi și, să simți, mult mai avantajos decât să gândești. Donjuanism și voyeurism inversat: declinul simplității. Privești, dar nu atingi sau, dacă atingi, o faci doar superficial. O subcultură care generează erecții în lanț și îndrăgostiri la discreție, din ce în ce mai lipsite de finalitate.

Latura neplăcută a seducției și a romantismului

Strategiile utilizate pentru a atrage și a cuceri pe cineva se schimbă odată cu epoca și cu obiceiurile. Este evident că vânătoarea amoroasă nu mai poate fi aceeași astăzi, în plină postmodernitate, ca cea din Epoca de Piatră sau ca atunci când Ovidiu scria *Arta iubirii*. Cu toate acestea, totul indică faptul că dinamica ce se ascunde în spatele actului cuceririi continuă să fie aceeași. Indiferent de tertipurile sau momelile utilizate, dacă pasiunea și romantismul se îmbină așa cum trebuie, nu există trup care să le reziste și nici inimă care să se poată abține. Atunci când avem de-a face cu o „pasiune romantică" sau cu un „romantism pasional", rezultatul este cu siguranță irezistibil. Dorința impulsionează iubirea, iar romantismul o echilibrează. Cu aceasta suntem de acord. Însă atunci când tacticile de seducție încep să pară scoase

au trezit în ea dorința de a-l cuceri, lucru pe care l-a reușit fără prea mari eforturi. După puțin timp, locuiau deja împreună. În realitate, Jorge și-ar fi dorit să o poată controla mai mult, pentru că se temea că va ajunge să-l înșele. Când au ajuns la cabinetul meu, relația lor era deja deteriorată și amândoi aveau nemulțumiri similare: niciunul dintre ei nu se simțea iubit de celălalt. Manuela cerea mai multă atenție și răsfăț: „Parcă nici nu i-ar păsa de mine... Am nevoie să fie mai tandru și să-mi acorde mai mult din timpul său... Mi-ar plăcea să-l simt mai atașat de mine..." De cealaltă parte, Jorge dorea ca ea să fie mai serioasă și mai puțin ostentativă, și ar fi vrut de asemenea să-și îmbunătățească viața sexuală: „Ei nu îi place sexul, nu asta o incită... De fapt, nu mă simt dorit... Cred că e frigidă sau așa ceva..." La începutul relației, Jorge fusese suficient de naiv încât să creadă că Manuela își afișa comportamentul seducător numai față de el; iar când a descoperit că flirtul și exhibiționismul erau, de fapt, parte din felul ei de a fi, a fost cuprins de un amestec de teamă și deziluzie. A încercat să o facă să-și schimbe stilul vestimentar provocator și felul în care relaționa cu ceilalți bărbați, însă fără succes.

Finalul a fost unul surprinzător: Manuela l-a părăsit pe neașteptate pentru unul dintre cei mai buni prieteni ai lui. La una dintre ședințele de terapie mi-a spus: „Sunt cu adevărat îndrăgostită! Ne facem planuri de căsătorie! El e minunat!" Când am întrebat-o de Jorge, iubitul după care plângea numai cu câteva săptămâni înainte, mi-a răspuns: „A, Jorge... Nu știu, asta deja a trecut... Însă acum sunt atât de fericită!" De parcă ar fi fost o boală sau un acces de febră, Jorge deja nu mai exista în memoria emoțională a Manuelei, îl ștersese de pe hard disk-ul său ca pe un virus.

Contrar părerii generale, stilul histrionic-teatral nu se manifestă exclusiv la femei. Cultura postmodernă a făcut ca un număr mare de bărbați să intre în acest joc al exhibiționismului. E suficient să mergi într-una dintre discotecile în vogă pentru a da piept cu o lume „isteroidă", în care atât

bărbații, cât și femeile își etalează cele mai încântătoare atribute. Bărbații cu pielea bronzată și hidratată, haine de firmă, accesorii ostentative, priviri cu subînțeles și mușchi la vedere fac deliciul unei mulțimi de domnișoare frumoase cu aceleași apucături: frumoșii și frumoasele, uniți în ritmul unei infatuări colective, într-un cortegiu care devine din ce în ce mai baroc. Sex? Nu neapărat. Conform filosofiei „istericismului", să cucerești pe cineva poate să fie mai incitant decât să îl posezi sexual; să-l faci să se îndrăgostească, mai impresionant decât să te îndrăgostești; să-ți faci iluzii și să-ți imaginezi, mai stimulativ decât să te atașezi și, să simți, mult mai avantajos decât să gândești. Donjuanism și voyeurism inversat: declinul simplității. Privești, dar nu atingi sau, dacă atingi, o faci doar superficial. O subcultură care generează erecții în lanț și îndrăgostiri la discreție, din ce în ce mai lipsite de finalitate.

Latura neplăcută a seducției și a romantismului

Strategiile utilizate pentru a atrage și a cuceri pe cineva se schimbă odată cu epoca și cu obiceiurile. Este evident că vânătoarea amoroasă nu mai poate fi aceeași astăzi, în plină postmodernitate, ca cea din Epoca de Piatră sau ca atunci când Ovidiu scria *Arta iubirii*. Cu toate acestea, totul indică faptul că dinamica ce se ascunde în spatele actului cuceririi continuă să fie aceeași. Indiferent de tertipurile sau momelile utilizate, dacă pasiunea și romantismul se îmbină așa cum trebuie, nu există trup care să le reziste și nici inimă care să se poată abține. Atunci când avem de-a face cu o „pasiune romantică" sau cu un „romantism pasional", rezultatul este cu siguranță irezistibil. Dorința impulsionează iubirea, iar romantismul o echilibrează. Cu aceasta suntem de acord. Însă atunci când tacticile de seducție încep să pară scoase

din filmul *Atracție fatală*, expresia sentimentului începe să se coloreze în tonuri țipătoare de fucsia și iubirea devine greu de digerat. Latura neplăcută a seducției este *hărțuirea* (oare există ceva mai neplăcut decât insistența unui admirator sau a unei admiratoare care ne displace cu desăvârșire?), iar latura respingătoare a romantismului este *dulcegăria* (ce poate fi mai jalnic decât să împopoțonezi și să dichisești inutil iubirea?).

Subiecții histrionic-teatrali oscilează între două scheme de gândire complet opuse: „Sunt un nimeni" (atunci când lumea nu le acordă atenție sau când le dezaprobă comportamentul) și „Sunt o ființă excepțională și specială care îi cucerește pe toți" (atunci când ceilalți răspund pozitiv și cu interes încercărilor de a atrage atenția). Consecințele acestei maniere dihotomice de a procesa informația sunt dezastruoase pentru orice legătură interpersonală, pentru că, dacă securitatea mea emoțională va depinde de cât de „captivată" și „extaziată" îmi păstrez perechea, nu voi avea parte de niciun moment de liniște. De altfel, faptele vorbesc de la sine: „vraja iubirii" nu durează mult, cel puțin pentru aceia dintre noi care nu sunt vrăjitori sau vrăjitoare.

Pare evident că puterea de seducție nu este un indicator real al propriei valori și nici calea cea mai potrivită prin care să te reafirmi. „Mă va părăsi, știu sigur că mă va părăsi!" exclama cu îngrijorare una dintre pacientele mele. „De ce credeți asta?" am întrebat-o, încercând să o liniștesc. „Nu vedeți? Nu se mai bucură de prezența mea ca înainte. Nu îl mai încânt, nici trupește, nici sufletește... Cu cât încerc mai tare să îl atrag, cu atât mai mult se îndepărtează..." Acesta este marele paradox al persoanelor histrionic-teatrale: *tot încercând să păstreze interesul partenerului, ajung să-l obosească și sfârșesc prin a genera în celălalt tocmai ceea ce doreau să evite.* Un coșmar interpersonal, în care ei joacă rolul principal.

Propunerea afectivă de neacceptat pe care o fac aceste persoane pornește din trei atitudini distructive pentru iubire: „Viața ta trebuie să graviteze în jurul meu" (*dorința de a atrage atenția cu orice preț*), „Iubirea este sentiment pur" (*emotivitate/expresivitate*) și „Iubirea ta nu mi-e de-ajuns" (*insatisfacție afectivă*). Gândește-te puțin la consecințele unei relații cu cineva care, indiferent de moment sau împrejurare, reunește toate aceste trei condiții.

A ATRAGE ATENȚIA CU ORICE PREȚ: „VIAȚA TA TREBUIE SĂ GRAVITEZE ÎN JURUL MEU"

Dorința de a atrage atenția cu orice preț este cerința esențială a stilului histrionic-teatral. Un prieten nu concepea ideea că soția lui s-ar putea distra sau s-ar putea simți bine fără el. Din punctul său de vedere, iubirea adevărată presupune să te simți incomplet și lipsit de sprijin atunci când partenerul nu este prezent. Dacă soția lui ieșea la vreo ocazie cu prietenele sau mergea la film și se simțea bine, el intra într-un fel de șoc existențial. Pretenția lui era, fără îndoială, exagerată: „Eu ar trebui să fiu centrul universului ei" sau „Ea nu ar trebui să se poată bucura de lucruri fără mine." Prietenul meu era o persoană foarte emoțională și excesiv de dramatică în mânuirea propriilor sentimente și se implica foarte mult în tot ceea ce făcea. Atunci când era cu soția, probabil din cauza nevoii sale excesive de confirmare, se activa în el o formă neobișnuită de contabilitate amoroasă, care îl făcea să se întrebe permanent de ce îl iubește ea. În plus, nu suporta tăcerea. De fiecare dată când o vedea gânditoare și preocupată încerca să o readucă la realitate: „La ce te gândești?", „De ce nu îmi spui și mie?" Cea mai mare dorință a lui, devenită aproape o obsesie, era să poată intra în mintea soției pentru a afla cât de important este el pentru ea. Acest comportament nebunesc nu era declanșat de gelozie, ci de teama pe care o produce atașamentul bolnăvicios. Într-o zi oarecare, văzând că nimic nu îi poate ușura

suferința, l-am întrebat ce-ar fi trebuit să facă soția lui pentru ca el să poată fi împăcat. Răspunsul mi-a confirmat diagnosticul: „Să nu se poată lipsi de mine nici măcar o clipă, să respire prin plămânii mei, să vadă prin ochii mei, să fim o singură ființă... Cer prea mult, dacă iubirea noastră este adevărată?" Hărțuirea afectivă chiar există și se află în competiție directă pentru locul întâi cu cea morală și sexuală. El își dorea, aproape frenetic, ca partenera lui să fie o prelungire a ființei sale, și de aceea trebuia să o țină mereu captivă și hipnotizată.

Într-atât de absurdă este aritmetica iubirii hărțuitoare: *cantitatea de iubire necesară pentru a mă satisface este direct proporțională cu gradul de atracție pe care o exercit asupra persoanei pe care o iubesc, iar gradul de atracție se măsoară prin atenția pe care o obțin.*

Greșeala pe care o fac persoanele histrionic-teatrale este cauzată de faptul că ele asimilează iubirea cu dorința. Și, în mod clar, lucrurile nu stau așa: pasiunea pe care ți-o stârnește persoana iubită reprezintă numai o parte din experiența afectivă. Dacă privești în jurul tău, vei vedea că majoritatea persoanelor implicate într-o relație nu sunt nici cu superbărbați, nici cu superfemei, și asta pur și simplu pentru că „fascinația" nu stă în formele apetisante sau în mușchii bine definiți ai cuiva. La Rochefoucauld spunea, într-una dintre maximele sale: „Există unele lucruri frumoase care păstrează mai multă strălucire când rămân imperfecte decât atunci când sunt desăvârșite." Poate că se referea la frumusețea care izvorăște numai din felul de a fi al celuilalt: un zâmbet ștrengăresc este mai fermecător decât o dantură „de un alb strălucitor"; un mers sprinten, mai atrăgător decât niște coapse reușite; o expresie surprinzătoare și oportună, mai seducătoare decât un chip frumos. Ne îndrăgostim de cel care deține corpul, și nu de corpul însuși.

Curtare și aparențe

Ce strategii tinde să utilizeze o persoană histrionic-teatrală pentru a-l menține pe celălalt sub control? De obicei sunt două: seducția libertină și grija pentru aspectul fizic.

O femeie îmi povestea cu mare satisfacție: „De când mi-am mărit circumferința bustului, soțul meu și-a schimbat atitudinea față de mine... E de-ajuns să mă privească și își pierde cumpătul, e obsedat de sânii mei... Îmi cumpără chiar și bluze cu decolteu adânc! N-am crezut niciodată că o operație estetică mi-ar putea îmbunătăți relația de cuplu..." Este cât se poate de straniu faptul că reușita relației se măsoară în dimensiunea bustului, de parcă ar exista și o „geometrie afectivă". Fără să judec gusturile personale, mă întreb ce s-ar întâmpla dacă soțul ar trece printr-o etapă „anală" și ar începe să îi sugereze o reconstrucție a feselor, pentru ca relația să „funcționeze și mai bine". Atât timp cât o femeie histrionică se simte atrăgătoare și poate concura în lumea seducției, va simți că viața îi surâde. Însă, dacă trecerea anilor va lăsa urme asupra trupului ei, „criza estetică" va fi inevitabilă. Teama de îmbătrânire, sau ceea ce am putea numi „sindromul divei în declin" duce aproape întotdeauna la depresie. Această fobie de bătrânețe a devenit mult mai evidentă în ultimii ani, din cauza hiperconsumerismului, după cum semnalează sociologul Lipovetski.

Tacticile de seducție pe care le foloseau predecesorii noștri primitivi, după cum afirmă Carl Sagan și Ann Druyan în cartea *Umbrele strămoșilor uitați*, au fost modificate sau eliminate de civilizație. Să luăm două exemple din ceea ce se întâmplă în lumea cimpanzeilor:

- Charles Darwin a fost unul dintre primii care au observat că atunci când femelele se află în plină perioadă de ovulație și sunt susceptibile de sarcină, vulvele și alte zone alăturate capătă o culoare roșie intensă, de parcă ar fi „anunțuri sexuale ambulante", ceea ce îi înnebunește pe cimpanzeii masculi care, la rândul lor, își fac simțită prezența prin semnale olfactive sau folosindu-se de alți indicatori vizuali.
- Pentru masculi, ritualul de împerechere începe cu un mers țanțoș, urmat de agitatul unor ramuri și zdrobitul unor frunze uscate, menite să îi scoată în evidență, pentru ca, în final, să o privească fix pe femelă și să își întindă brațele. În

acel moment li se ridică perii și lasă să se vadă „penisul erect de culoare roșu aprins, care contrastează puternic cu scrotul lor negru". Greu de ignorat pentru o femelă în călduri.

Natura știe ce face: vulve umflate și penisuri înroșite și erecte care țintesc în sus, un festival multicolor al sexului inepuizabil, care asigură supraviețuirea speciei. Astăzi, lucrurile sunt puțin mai subtile, deși multe dintre atitudinile exhibiționiste ale persoanelor histrionice rămân la fel de ostentative și incomode uneori pentru ceilalți observatori. Voi da două exemple:

- O tânără, aflată la a treia întâlnire cu un pretendent foarte atrăgător, a fost uimită să vadă că bărbatul s-a urcat dintr-o dată pe masă și a început să se miște ca un *stripper* profesionist. Și asta în public! Firește că nu a mai ieșit cu el, în ciuda tuturor insistențelor lui.
- O tânără domnișoară, „îmbrăcată mortal", îndesată într-o pereche de pantaloni cu talia foarte joasă, care îi lăsau la vedere lenjeria intimă și îi scoteau în evidență toate atributele fizice, nu înțelegea de ce o privesc bărbații. Când i-am explicat că stilul ei vestimentar era destul de insinuant și provocator, mi-a răspuns: „Slavă Domnului că mă privesc, ar fi groaznic să trec neobservată!"

EMOTIVITATE/EXPRESIVITATE: „IUBIREA ESTE SENTIMENT PUR"

Emotivitatea persoanelor histrionic-teatrale este excesivă și de necontrolat. Deși tind să fie deosebit de joviali și de simpatici, problemele apar din cauza lipsei lor de control asupra propriilor emoții, ceea ce îi face să se dezlănțuie spontan și fără să țină cont de consecințe. Certurile cu partenerul și accesele de furie sunt frecvente, fiind cauzate de o toleranță

extrem de scăzută la frustrare: „Dacă lucrurile stau altfel decât mi-ar plăcea mie, mă înfurii." Am putea spune că inteligența emoțională, înțeleasă ca acea capacitate de a-ți conștientiza sentimentele și de a le gestiona într-un mod rațional și rezonabil, lasă mult de dorit la aceste persoane. În majoritatea cazurilor, limbajul lor este exagerat de sensibil și de sentimental. Altfel spus, încărcătura emoțională este puternică, mai ales în problemele amoroase și afective. Tendința lor de a romanța relațiile interpersonale produce în ceilalți un efect negativ și apăsător.

Așa cum am subliniat și în alte lucrări, iubirea nu trebuie doar simțită, ci și gândită, ceea ce persoanele histrionic-teatrale evită să facă. Să raționeze prea mult îi stresează, în vreme ce să simtă îi extaziază. O pacientă căsătorită cu un bărbat histrionic-teatral se plângea de fluctuațiile emoționale ale soțului ei și de imposibilitatea de a avea o conversație fluentă cu el. Una dintre primele sarcini pe care i le-am sugerat a fost să-și noteze, pe parcursul a cincisprezece zile, felul în care se comporta partenerul său în timpul discuțiilor pe care le aveau. Rezultatul analizei a fost următorul: „Nu e deloc atent... Când se înfurie, scoate totul la iveală, fără să se gândească la ce și cum spune... Nu are niciun obiectiv clar atunci când discută și, dacă încerc să-l fac să-și vină în fire, continuă să vorbească singur... Trăiește în trecut și îmi aruncă în față reproșuri legate de lucruri pe care eu nici măcar nu mi le mai amintesc... Nu e în stare să trateze punctual problemele și nici să înțeleagă care este partea lui de vină, pentru că, după el, eu sunt singura care greșește... Este foarte sensibil și îl rănește mult tot ce-i spun, însă reacționează cu furie... Câteodată mă gândesc că joacă un rol tot timpul, de parcă viața ar fi o comedie... Într-una din zilele în care ne-am certat, nu mai știu din ce motiv, s-a închis în baie și a început să strige că e nefericit... Pentru că mi-era teamă să nu facă vreo prostie, m-am urcat pe un scaun și l-am spionat pe deasupra ușii și, n-o să vă vină să credeți, se uita în oglindă și își studia mimica în timp ce țipa!"

Predispoziția excesivă pentru emotivitate/expresivitate, împreună cu maniera brutală de a seduce și cuceri, fac doar ca aceste persoane să fie considerate cel mai adesea a fi frivole și superficiale. O viziune profundă asupra lumii și asupra propriei persoane cere o anumită maturitate psihologică și un echilibru între gândire și simțire, care ar trebui să formeze un tot unitar. Oscar Wilde spunea: „Să fii îndrăgostit înseamnă să te depășești pe tine însuți", însă această călătorie către persoana iubită nu trebuie să fie ghidată numai de sentimente. La un moment dat, i-am povestit unei femei cu care aveam o relație amoroasă o problemă de serviciu care mă preocupa foarte tare. După ce m-a ascultat cu atenție, m-a îmbrățișat cu putere și, încercând să mă îmbărbăteze, mi-a șoptit la ureche: „Te iubesc, te iubesc, te iubesc!" M-am simțit într-adevăr iubit, însă în acel moment aveam nevoie de un alt tip de solidaritate, ca de pildă: „Să ne gândim, să ne gândim, să ne gândim." Din nou Wilde: „Pasiunea ne face să gândim în cercuri." Aș adăuga: indiferent de problema pe care ai avea-o cu partenerul, emotivitatea pură și sentimentalismul histrionic nu te vor ajuta să avansezi nici măcar un centimetru către soluție, iar conflictul va continua să se alimenteze de la sine.

INSATISFACȚIE AFECTIVĂ: „IUBIREA TA NU MI-E DE-AJUNS"

E cunoscut ca „sindromul sacului fără fund": orice ai face, el sau ea își va dori întotdeauna mai mult și mai bine. Ceea ce ghidează relația nu este bucuria de a fi cu celălalt, ci o profundă *insatisfacție afectivă*. Este cu adevărat dureros să simți că nu vei putea satisface niciodată așteptările persoanei pe care o iubești, fie că-ți este partener, părinte sau prieten. În realitate, dacă ești împreună cu o persoană exigentă din punct de vedere afectiv, problema nu este că „iubirea ta" nu

îi este de ajuns, ci că „nicio iubire" nu îi va fi vreodată suficientă. Idealizarea și nevoia de a se ști iubit sunt atât de mari, încât niciodată nu vei putea ajunge la nivelul cerut. Un bărbat mi se plângea la una dintre întâlniri: „Nu știu ce să mai fac. Nimic nu o satisface, mereu vrea mai mult și mai mult." În ziua următoare, femeia îmi povestea printre lacrimi: „Nu pot trăi în felul acesta, îmi lipsește dragostea." Două frustrări strâns legate care se sufocă reciproc.

La majoritatea persoanelor de acest tip, nevoia de a fi iubite funcționează ca o spirală ascendentă, tipică tulburărilor care țin de dependență: „De fiecare dată când sunt iubit, mi se confirmă faptul că o merit și că sunt o ființă minunată; apoi, cu cât sunt mai iubit, cu atât mai mare va fi gradul meu de satisfacție; așadar, voi vrea din ce în ce mai mult." În consecință, dacă le lipsește doza de „iubire" corespunzătoare, vor merge să o caute în altă parte. Cel care va oferi o cantitate mai mare de afecțiune, cel care se va înclina mai mult în fața farmecului seducător al exhibiționistului, acela va avea mai multe șanse de cucerire. Dintre o relație pasională care te sufocă și una care te eliberează, chiar dacă pasiunea nu va fi ca ruptă din filme, numai unii vor prefera a doua opțiune. Însă, pentru mulți alții sunt mai importante tahicardia și furoarea, așa că vor alege senzaționalul înainte de toate: îndrăgostire, mai degrabă decât iubire.

De ce ne împotmolim într-o relație histrionică? Cântecele de sirenă

Este foarte ușor să cazi în mrejele unui histrionic, deoarece acea combinație de seducție și aspect fizic plăcut este tentantă pentru orice muritor în căutare de confirmări și/sau erotism. Să nu uităm că aceste persoane sunt „specialiste" în a-i momi pe ceilalți și a-i arunca cu capul înainte în jocul captivant al

cochetăriei și al flirtului. Deși motivele pentru care ne-am putea lăsa prinși în iubirea lor hărțuitoare sunt multe, mă voi opri asupra a trei vulnerabilități specifice și a necesităților asociate cu ele. Dacă manifești vreuna dintre aceste vulnerabilități, te-ai putea transforma în pradă ușoară pentru orice îmblânzitor de șerpi: „Am nevoie de un partener *light*, care să nu-mi complice viața", „Am nevoie de cineva care să fie mai extrovertit decât mine" și „Am nevoie să fiu apreciat".

SUPERFICIALITATE/FRIVOLITATE: „AM NEVOIE DE UN PARTENER *LIGHT*, CARE SĂ NU-MI COMPLICE VIAȚA"

Persoanelor care funcționează în schema superficialității/frivolității, atitudinea *light* a histrionicilor li se va părea extrem de atrăgătoare și relaxantă. Dat fiind faptul că nu doresc să-și complice viața, trivialitatea persoanelor histrionice li se va potrivi ca o mănușă. Norma: minte puțină, inimă mare. E drept, compatibilitatea afectivă nu trebuie să țină de cea mai elevată transcendență; există perechi pentru care punctul de simbioză maximă îl reprezintă floricelele de porumb de la filmul de seară. Și ce? Problema ar putea apărea numai atunci când unul respiră aerul tare al înălțimilor spiritului și celălalt se află pe la genunchiul broaștei. Dar sunt destui cei care doresc să-și transforme partenerul histrionic-teatral într-un Einstein îndrăgostit, iar aici lucrurile se complică, pentru că plopii nu prea dau pere.

Îmi amintesc cazul unui pacient, foarte cult și chibzuit, care se simțea atras de formele și senzualitatea unei femei histrionice. Pentru a semnala câteva discrepanțe: ei îi plăceau dansul și distracția, iar lui literatura și arta cinematografică; ea se îmbrăca impecabil, el arăta ca o sperietoare; ea nu citea nici măcar titlurile din ziare, el, până și anunțurile mortuare.

Îi unea doar spiritul de cucerire aflat în plină efervescență. Și totuși, în ciuda tuturor semnelor de rău augur, bărbatul a încercat să o „educe" și să o introducă într-un mediu mai intelectual, pentru ca prietenii lui să o poată accepta. E inutil să menționez că experimentul lui a fost un eșec răsunător. Femeia n-a vrut să-și negocieze caracterul și, după câteva luni, l-a lăsat pe erudit pentru toboșarul unei trupe rock, mult mai în ton cu preferințele ei. Nu puteți înota sincron în ape diferite. Dacă de fiecare dată când tu te avânți în larg partenerul tău rămâne la mal, ceva e greșit.

La un moment dat, l-am întrebat pe un pacient de-al meu care voia să divorțeze dacă bănuiește nepotrivirea fundamentală și ireconciliabilă care îl îndepărta de soția lui. Bărbatul s-a gândit multă vreme înainte de a-mi răspunde, așa că, așteptând un răspuns detaliat, mi-am aranjat hârtiile și am luat un pix, ca să nu pierd niciun amănunt. Într-un final îmi spune: „Mie îmi place să dansez, iar ei, nu." Reducționism afectiv, iubire ultraușoară care, în mod paradoxal, nu își ia zborul.

INCOMPETENȚĂ SOCIALĂ: „AM NEVOIE DE CINEVA CARE SĂ FIE MAI EXTROVERTIT DECÂT MINE"

Principiul care pune în mișcare această schemă este *compensația*. Să te unești cu cineva pentru ca părțile lui pozitive să compenseze pentru cele negative ale tale. Din păcate, iubirea compensatorie nu tinde să funcționeze. Dacă ai un deficit psihologic, într-un anumit aspect, este mai bine și mai sănătos să te ocupi tu însuți de acea problemă decât să o disimulezi cu ajutorul calităților partenerului. De exemplu, la persoanele care se consideră incompetente din punct de vedere social, timide sau introvertite, este foarte răspândită tendința

de a se simți atrase de cei care au un mod extrovertit de a se comporta și/sau de indivizii histrionic-teatrali. În această privință, natura umană e nemiloasă: îi admirăm sau îi invidiem întotdeauna pe cei care au ceea ce nouă ne lipsește.

În general, ne simțim minusurile contrabalansate dacă partenerul nostru poate face lucruri de care noi suntem incapabili. O femeie timidă, căsătorită cu un bărbat extrovertit și destul de histrionic, îmi povestea de ce se îndrăgostise de el: „Eu sunt o fraieră care nu e capabilă să interacționeze cu oamenii... El e exact contrariul; spune glume și e în stare să dea viață unei petreceri plictisitoare. Este un amfitrion înnăscut... Visul meu era să fiu o persoană dezinvoltă, dar acum nu mai contează..." Când i-am sugerat să nu se dea bătută și să încerce să-și înfrângă timiditatea, mi-a răspuns: „Dar îl am pe el! La ce mi-ar mai folosi acum?" Iubirea ca proteză. Straniu fel de a gândi și de a echilibra lucrurile, de parcă partenerul ar fi un picior artificial creat special pentru tine.

Dacă tu crezi că partenerul tău este un soi de refugiu menit să-ți mascheze incompetența socială, ești departe de adevăr. Indiferent cu câți *showmen* sau *showgirls* te-ai încurca, iubirea compensatorie n-o să te facă să-ți depășești deficitul în ceea ce privește abilitățile sociale. Te vei putea ascunde în spatele persoanei pe care o iubești, te vei putea camufla cu ajutorul ei sau al lui, însă mai devreme sau mai târziu problema tot se va furișa pe undeva.

STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ: „AM NEVOIE SĂ FIU RECUNOSCUT ȘI APRECIAT"

Dacă te afli în căutarea cuiva care să îți reafirme stima de sine, află că personalitățile histrionice sunt experte în a acorda complimente și confirmări. Împreunarea dintre o persoană histrionică și una care are o stimă de sine scăzută se face

în baza unui schimb implicit, în care fiecare primește ce are nevoie de la celălalt: tu mă seduci, iar eu mă las sedus; tu vrei să mă cucerești, iar eu mă las cucerit; tu ai nevoie să-ți fie lăudată frumusețea, iar eu ți-o laud. O complicitate afectivă foarte echilibrată. Acordul va fi pecetluit cu dublu sigiliu.

Se stabilește astfel un context afectiv plin de lingușiri și ridicări în slăvi, în care presupusa dragoste devine din ce în ce mai pompoasă. Cu toate acestea, acest tip de legături ce abundă în schimburi reciproce pozitive nu-ți vor ameliora imaginea de sine atât de mult pe cât ai putea crede. Stima de sine va fi mai degrabă mimată în fața acestor averse de reconfirmări, presărate cu câteva minciuni „nevinovate" pline de afecțiune. Îmi amintesc cazul unui pacient care, după ce pusese punct unei relații de opt ani, îmi povestea: „Știu că e absurd, însă fosta mea prietenă mă făcuse să cred că aveam un penis enorm... Adevărul e că nu mă preocupase asta până atunci; însă, tot văzând cât de impresionată era de dimensiunile mele, am început să o cred... Până ce, de curând, am ieșit cu o femeie mai matură care mi-a spus că îl am mic, însă că n-ar trebui să-mi fac griji, pentru că mărimea nu este cea mai importantă într-o relație sexuală..." Oare nu este adevărat că, în mod conștient sau inconștient, histrionicii le spun celorlalți exact ce vor să audă, pentru a primi în schimb afecțiune și atenție? Am văzut relații în care minciunile erau atât de bine împământenite încât realitatea devenea supărătoare.

Dacă stima ta de sine este scăzută, histrionicul va ști să-ți îndulcească temerile și să-ți alunge îndoielile, până ce egoul tău se va reface, cel puțin în perioada cât veți fi împreună. Și de aici se naște întrebarea: care sunt șansele pentru o relație în care ambii sunt histrionici? Destul de puține. Această întâlnire a două personalități similare va semăna mai degrabă cu o ciocnire între două trenuri de mare viteză, pentru că cei doi vor ajunge curând să concureze între ei pentru a câștiga atenția celorlalți din jur, ceea ce ar fi de nesuportat pentru amândoi.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană histrionică?

Conform experienței mele clinice, un comportament histrionic ușor sau moderat se lasă manevrat și poate fi chiar plăcut, dacă știm și putem să îl administrăm. Inconvenientele apar atunci când se exagerează cu „picanteriile", iar iubirea devine toxică. Chiar dacă nu e o sarcină ușoară, cheia reușitei într-o relație cu o persoană histrionică este ca aceasta să învețe să își tempereze dependența și stările de spirit. Între răceala iubirii neatașate și distante (schizoidă) și tumultul afectiv al histrionicului, există și o cale de mijloc, unde iubirea este plăcută și agreabilă.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

Oamenii tind să recurgă la două strategii de bază pentru a supraviețui unei persoane de tip histrionic-teatral: o atitudine slabă (se transformă în jucăria de pluș a celuilalt și se lasă copleșiți, fără a opune nici cea mai mică rezistență) și o atitudine dură (își reprimă exprimarea sentimentelor și impun limite). Să analizăm fiecare dintre aceste opțiuni.

Să te lași copleșit de sentimentele celuilalt fără a opune rezistență

Principalul risc, în acest caz, este să-ți pierzi punctele de reper și să transformi relația într-o dulcegărie. Să te dăruiești fără rezerve unei persoane histrionice presupune să accepți consecințele unui proces constant de seducție și ale unei iubiri care se va manifesta clipă de clipă. Cei care aleg această strategie de conviețuire ar trebui să îndeplinească două condiții: să fie într-o condiție fizică bună și să nu fie claustrofobi.

Sunt de acord cu faptul că pot exista și persoane care nu se simt niciodată copleșite de nimeni și de nimic. Totuși, cei mai mulți au nevoie de un spațiu personal care să le permită să-și păstreze autonomia. Pentru a putea funcționa bine, e nevoie și de momente de singurătate. Altfel, sufocarea și presiunea externă sau internă, fie ele chiar dictate de iubire, produc întotdeauna o reacție defensivă sau agresivă; acesta este răspunsul firesc al vieții atunci când îi răpim posibilitatea de a se mișca.

Un pacient îmi povestea că relația sexuală cu soția lui se transformase într-o veritabilă tortură, pentru că ea măsura gradul de atracție pe care o exercita asupra lui în funcție de duritatea erecției. Doamna își dezvoltase, prin cine știe ce metode, capacitatea de a evalua „la pipăit" dorința soțului. Dacă duritatea nu atingea standardul sperat, interogatoriul era inevitabil: „Nu îți mai plac ca înainte?", „Ai pățit ceva?", „Am făcut ceva greșit?" După care ajungea la imperativul categoric: „Arată-mi cât de mult mă iubești!" Angoasa bărbatului era atât de puternică încât într-o zi a ajuns să-mi ceară un certificat care să îl absolve de obligațiile maritale, din cauza stresului pe care i-l provocau.

Comportamentele care ghidează această strategie sunt:

- Să ai răbdare atunci când persoana histrionic-teatrală are accese de furie.
- Să nu te abții niciodată din a-ți exprima sentimentele.
- Să fii atent la detalii, atât din punct de vedere verbal, cât și material.
- Să nu uiți niciodată o aniversare sau vreo altă dată importantă.
- Să le lauzi constant farmecul și calitățile.
- Să nu încerci niciodată să îți asumi o postură intelectuală sau prea profundă.
- Să le dăruiești tandrețe și iubire fără limite.
- Să-i lași să iasă în evidență oricând își doresc.
- Să le împărtășești emotivitatea.

- Să nu le refuzi niciodată compania sau să le spui vreodată „nu".
- Să nu le condamni crizele de isterie.

Ți-ai putea ceda spațiul vital pentru a-l lăsa pe celălalt să te zdrobească, fie și cu tandrețe? Te-ai conforma necesităților lui sau ei, în ciuda tuturor exigențelor unei iubiri pline de pretenții, numai pentru ca totul „să meargă bine"?

Să impui limite iubirii hărțuitoare
și să-ți aperi autonomia personală

Cei care se hotărăsc să acționeze urmând o strategie dură își vor apăra propria suveranitate cu orice preț. Nu vor accepta să se simtă sufocați pentru iubire. Nici nu se vor resemna la o viață superficială și vor dori ca partenerul să nu se facă de râs, atrăgând atenția într-un mod necorespunzător. Altfel spus, nu vor adopta o poziție permisivă: „Ori îți schimbi comportamentul și devii mai rezervat, ori plec." Există un singur „dar": atunci când unei persoane histrionice i se refuză afecțiunea, reacția ei va fi aproape întotdeauna violentă și poate fi însoțită nu numai de accese de furie, ci și de gesturi sau încercări sinucigașe.

Următoarele comportamente definesc strategia unei atitudini dure:

- Să nu cedezi niciunui tip de manipulări, indiferent de circumstanțe.
- Să marchezi în mod clar teritoriul și spațiul personal și să nu lași ca partenerul să le încalce.
- Să-ți exersezi dreptul de a nu exprima sau primi afecțiune, lăsând să se înțeleagă clar că până și iubirea are nevoie de momente de respiro.
- Să-ți cenzurezi partenerul când încearcă să atragă atenția în public.
- Să ai activități personale, fără compania celuilalt.
- Să nu te lași prins în mrejele seducției atunci când nu dorești.

- Să critici superficialitatea, acolo unde există.
- Să nu te resemnezi cu o viață sexuală nesatisfăcătoare.
- Să echilibrezi emoționalul prin rațional.

Ești în stare să alegi această strategie și să-ți asumi consecințele? Îți amintesc că a nu-i acorda atenție sau afecțiune unei persoane histrionice înseamnă să activezi o bombă cu ceas. Oricum, în cazul în care gradul de hărțuire este ridicat, să impui anumite limite devine deja o necesitate imposibil de ignorat. Trebuie să o faci cu delicatețe și răbdare, discutând și explicându-i constant care sunt motivele. Nu cred că o strategie crudă și lipsită de considerație, cum este cea pe care o folosesc multe persoane exasperate de hărțuirea afectivă, ar putea duce la ceva pozitiv. Ține minte că iubirea histrionică este exponențială: pentru fiecare gram de iubire pe care îl oferi, vei primi câteva kilograme. Sau chiar mai mult, atunci când totul merge bine.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Cred că în cazul acestor persoane este loc și de negocieri, pentru că structura lor mintală nu le permite să îl disprețuiască sau să îl submineze pe celălalt. Lipsa lor de respect se datorează unor excese și nu unor defecte, unei stime de sine scăzute și nu aroganței. În plus, iubirea există deja, chiar din belșug, așa că cel mai bun lucru de făcut ar fi să o administreze. E drept că nu îi putem spune cuiva să ne iubească mai puțin, însă îi putem cere să își controleze manifestările afective și emoțiile pe care le cauzează.

Un pacient, căsătorit cu o femeie histrionică, îmi povestea: „Cred că am avansat mult cu ea. Deja îmi respectă mai mult stările de spirit și se controlează mai bine... Însă mă simt de parcă aș educa un copil mic... Cred că abia acum încep să o

descopăr..." Şi chiar aşa este. Unii se deziluzionează şi îşi pierd răbdarea, iar alţii sfârşesc prin a se îndrăgosti şi mai mult. Ce am putea supune negocierii? De pildă, ne putem redefini spaţiul personal, putem crea momente de luciditate, putem încerca să rezolvăm problemele de zi cu zi prin înţelegere, să reevaluăm seducţia, să discernem când şi unde este în regulă să fii în centrul atenţiei, putem revendica singurătatea ca pe un drept al amândurora, putem da o nouă semnificaţie sexului, putem încuraja pasiuni sau activităţi individuale care să îi permită histrionicului să îşi canalizeze energiile creative (teatru, pictură, dans, modă) şi putem da deoparte gândirea simplistă şi superficială pentru a ne cultiva, încetul cu încetul, anumite interese pentru teme mai profunde şi complexe. Toate acestea cer efort, dăruire şi, în anumite situaţii, ajutor profesional. Tu decizi.

Cum să recunoşti o persoană histrionică înainte de a te îndrăgosti

Dacă socoteşti că tipul afectiv histrionic-teatral nu este genul tău, nu fi atât de sigur(ă), întrucât ţi-ai putea schimba foarte uşor părerea, dacă ai avea în faţă o persoană exhibiţionistă care se simte în elementul său. Cine cade cel mai adesea în pânza de păianjen histrionică? Persoanele care urmează o schemă a *ingenuităţii/credulităţii*, a căror maximă este: „Vreau să cred că mă placi cu adevărat." Naivitatea interpersonală din timpul flirtului face ravagii. O pacientă puţin imprudentă spunea, după doar două întâlniri cu un Don Juan tipic: „Simt că a fost sincer... Cred că a văzut ceva special la mine... N-am să fiu încă o cucerire oarecare, asta mi-o spune inima..." După ce au întreţinut raporturi sexuale, bărbatul a dispărut. Chiar şi inima minte şi se înşală. Să fim realişti şi puţin mai răutăcioşi: exclusivitatea se obţine pe măsură ce petrecem

timp împreună şi cu suficientă dragoste, ceea ce e foarte greu de obţinut după câteva întâlniri. „Mi-ar plăcea să îţi plac" sau „Îmi placi pentru că îţi plac" sunt premise care împing către iubirea hărţuitoare.

Câteva dintre următoarele indicii te-ar putea ajuta să identifici persoanele histrionic-teatrale:

- Atrag atenţia. Fie prin felul în care se îmbracă, fie prin modul lor de a vorbi, sau prin mişcările ori gesturile pe care le fac.
- Se implică emoţional în toate lucrurile pe care le spun şi pe care le fac.
- Vor fi mereu dispuse să îţi spună ceea ce îţi doreşti să auzi sau să te laude exagerat, chiar şi atunci când nu ai merita complimente.
- Nu ştiu ce înseamnă discreţia, aşa că este foarte probabil ca, la câteva minute de la sosirea într-un loc public, să devină ţinta tuturor privirilor şi a tuturor comentariilor.
- Sunt comune frazele de tipul: „E cea mai fericită noapte din viaţa mea", „Nu am mai cunoscut pe nimeni ca tine", „Sunt un om norocos". Problema nu este conţinutul frazelor, care ar putea fi real, ci lejeritatea cu care sunt rostite.
- În ciuda exceselor demonstrative, este foarte probabil să te loveşti de un enorm „nu", dacă încerci să treci repede de la „jocul seducţiei" la „jocul sexual". Vei fi interpretat greşit semnalele. Ţine minte că pentru histrionici, „seducţie" şi „sex" nu au neapărat legătură; asta nu înseamnă, totuşi, că actul nu s-ar putea consuma.
- E foarte probabil să apară atingeri, mângâieri şi apropieri compromiţătoare, şi uneori chiar intruzive; la fel vor apărea şi întrebări foarte directe care te vor pune în defensivă în faţa unei asemenea îndrăzneli sau te vor lăsa cu gura căscată, fără să mai ştii ce să faci.

Un pacient a venit într-o zi foarte ruşinat la cabinetul meu: „Îmi pare rău, sincer, îmi pare rău... Vă jur că am făcut tot ce m-aţi învăţat, însă au contat mai mult frumuseţea ei,

corpul, părul, pielea, parfumul, cochetăria, drăgălășenia ei, în fine, domnule doctor, între ea și dumneavoastră, am ales-o pe ea... Nu-mi pasă că mă veți certa, căci nimeni nu i-ar fi putut rezista acelei femei. Dacă ați fi văzut-o! Și, ce-i mai rău, cred că încep să mă îndrăgostesc... Nu spun că tacticile dumneavoastră nu funcționează, însă ar trebui să le îmbunătățiți... Cu toate astea, pot continua să vă fiu pacient?" Răspunsul meu a fost simplu: „Să o luăm de la capăt."

Atunci când persoana histrionic-teatrală ești chiar tu. Câteva observații

Îmi amintesc una dintre fabulele lui Augusto Monterroso, *Câinele care voia să fie om*, în care autorul spune povestea unui câine căruia „i se năzărise să se transforme în ființă umană" și care, după câțiva ani de efort neîntrerupt, reușise să meargă în două labe. Cu toate astea, spune autorul, ceva îl dădea de gol: continua să muște, se învârtea de trei ori în jurul cozii înainte de a se culca, saliva atunci când băteau clopotele, iar noaptea gemea la vederea lunii. Morala: fiecare are o esență care îl definește, și să o accepte este un semn de sănătate mintală. Fără ambiții, fără artificii, să fii tu însuți, trup și suflet.

Așa cum ai aflat în urma lecturii acestui capitol, stima ta de sine lasă mult de dorit: crezi că valoarea ta stă în cum te văd ceilalți și nu în ceea ce ești. Nu neg că farmecul și aspectul fizic sunt aspecte importante în timpul flirtului, dar nu sunt nici definitorii, nici determinante pentru ceea ce urmează după asta. După cucerire, în confruntarea obligatorie și inevitabilă, ceea ce va conta va fi ființa ta, viziunea ta asupra lumii, căldura ta sufletească, altfel spus, persoana ta adevărată, fără camuflaj și fără logica decorativă care te caracterizează.

Nu critic sub nicio formă emotivitatea în sine. Însă știu că exprimarea sentimentelor devine mai plăcută atunci când i se

adaugă două virtuți: *prudența* (capacitatea de a discerne unde, când și cum să faci sau să nu faci ceva) și *sobrietatea* (să nu exagerezi sau să duci lucrurile la extrem). E evident că ai dificultăți în a te folosi de aceste două virtuți, pentru că există momente în care emoțiile te împing să acționezi fără moderație, indiferent de riscuri. Ce e de făcut? Să cultivi simplitatea, în detrimentul strălucirii, al pompei și al fastuozității. Și când vorbesc de simplitate nu spun să fii nesărat sau lipsit de rafinament. Sclipirea ta trebuie să rămână în continuare acolo, însă dublată de o gândire limpede. Filosoful Comte-Sponville spunea, în legătură cu asta: „Simplitatea nu este inconștiență, simplitatea nu este prostie. Omul simplu nu este un necioplit. Simplitatea reprezintă mai degrabă antidotul reflexivității și al inteligenței, pentru că le împiedică să ia proporții exagerate..."

De ce ești așa? E posibil ca părinții tăi să te fi încurajat să atragi atenția sau ca tu să fi avut în apropiere modele histrionice pe care să le imiți. Multe familii consideră că frumusețea, puterea de seducție și faima sunt valori importante, care trebuie transmise copiilor. Nu putem să dăm deoparte nici faptul că ai fi putut moșteni un sistem nervos extrem de reactiv și de sensibil. După cum vezi, comportamentul este explicabil. Ajutorul profesional ar fi de bun augur, pentru că ar funcționa în sensul modelării și reglării tipului tău afectiv, ca să poți atinge un echilibru sănătos. Niciun terapeut serios nu ar încerca să îți distrugă identitatea, ci mai degrabă va încerca să o canalizeze în așa fel încât tu să profiți din plin de abilitățile naturale. Totuși, orice terapie pe care ai începe-o ar presupune din partea ta un efort rațional, care nu vine întotdeauna simplu pentru cei obișnuiți să se lase conduși de sentimente. În cărțile *A iubi sau a depinde* și *Limitele iubirii* propun alternative de care te-ai putea folosi.

2

TIPUL PARANOICO-VIGILENT

Iubirea suspicioasă

Ce singurătate e mai însingurată decât neîncrederea?

GEORGE ELIOT

Dacă ai ghinionul de a fi împreună cu o persoană paranoică, vei fi, din oficiu, vinovat până la proba contrarie. Pentru el sau ea nu vor conta nici faptul că te porți cum trebuie, nici dovezile tale de iubire și te vei afla permanent pe lista neagră a inamicilor potențiali, pentru că va vedea mereu în comportamentul tău o „intenție ascunsă". Premisa de la care pornește paranoico-vigilentul este dezumanizantă: „Oamenii sunt răi și, dacă lași garda jos, te vor răni", asta incluzându-i și pe membrii familiei. Să fie bănuitori și să contraatace este metoda lor cea mai bună de a supraviețui într-o lume pe care o percep ca fiind ostilă și opresivă. Iubirea suspicioasă îl pune pe celălalt sub lupă și îl obligă să aducă tot timpul dovezi de fidelitate și loialitate. Însă iubirea și neîncrederea nu sunt compatibile, indiferent de câte „certificări" ai prezenta. Pur și simplu nu au ce căuta sub același acoperiș.

Sara era o femeie de treizeci de ani, căsătorită și mamă a două fetițe. Pentru că era studentă la stomatologie, își împărțea timpul între casă și facultate. Soțul ei, Felipe, era un bărbat de patruzeci și doi de ani cu un cert profil paranoid, care-și petrecea cea mai mare parte a timpului urmărindu-și soția. „Verificarea" consta în nenumărate strategii polițienești: îi verifica apelurile telefonice, îi revizuia chitanțele de cumpărături, o urmărea, apărea neanunțat în locurile unde se afla ea, căuta contradicții în spusele acesteia, îi verifica corespondența; în fine, un agent CIA părea un simplu amator pe lângă Felipe. Una dintre „probe" era în mod special umilitoare pentru Sara. Uneori, când venea târziu de la facultate, el o aștepta

cu o față de căpcăun, o lua de braț și o ducea în dormitor unde îi cerea să se dezbrace. Atunci îi adulmeca lenjeria și părțile intime, în căutare de vreo urmă masculină care ar fi putut să o dea de gol. Firește, Felipe nu se purta mereu în felul acesta. Atunci când mecanismul suspiciunii era dezactivat, ceea ce se întâmpla foarte rar, el era tandru și foarte amabil; însă, sub efectul paranoiei, se transforma într-o persoană insuportabilă și amenințătoare.

Într-una dintre ședințe l-am întrebat de ce continua să fie suspicios, dacă bănuielile nu i-au fost niciodată confirmate. Răspunsul lui a fost unul deconcertant: „Nu e atât de simplu... Ea este foarte inteligentă... Uneori cred că «își face treaba» atât de bine încât nu lasă niciun fel de urme." Sara nu avea cale de scăpare; indiferent ce ar fi făcut, era condamnată din punct de vedere moral. În urma unui consult, am diagnosticat-o cu o depresie moderată și cu simptome de panică, probabil cauzate de situația „fără scăpare" în care se afla: nu era în stare să îl părăsească, pentru că îl iubea, dar nu putea nici să îi ceară să caute ajutorul unui profesionist, pentru că îi era teamă de el. Relația ei de cuplu era o închisoare, iar bărbatul pe care îl iubea era gardianul ei.

Nici pentru Felipe lucrurile nu stăteau mai bine. Tragedia lui era că își iubea cel mai „bun" dușman. Așa că, în vreme ce el încerca să se apere de presupusele atacuri și înșelăciuni ale Sarei, ea se scufunda din ce în ce mai mult în disperare. Într-o zi au încetat să mai vină la cabinet. Din ce am auzit, sunt încă împreună.

Viața alături de inamic

Știm că neîncrederea nu este mereu contraproductivă. Pentru cineva care lucrează într-o agenție de spionaj, suspiciunea va reprezenta o bază bună pentru supraviețuire; la fel, pentru un soldat aflat în plin război sau pentru unii imigranți aflați

pe pământuri ostile. Copiii tind să fie neîncrezători cu străinii, și asta le garantează siguranța în fața unor posibili prădători. Dacă mergi printr-un cartier periculos, unde ai putea fi atacat, ar fi o prostie „să te încrezi în noroc"; până aici suntem de acord. Problema tipului paranoico-vigilent este suspiciunea care devine, în mod irațional, absolută și se transformă în stil de viață.

Propunerea inacceptabilă a iubirii suspicioase se învârte în jurul a trei scheme distructive: „Dacă îți voi oferi dragoste, vei profita de mine" (*inhibiție defensivă*); „Dacă nu sunt vigilent, mă vei înșela" (*focalizare neadaptată*) și „Trecutul te condamnă" (*fatalism afectiv*).

INHIBIȚIE DEFENSIVĂ: „DACĂ ÎȚI VOI OFERI DRAGOSTE, VEI PROFITA DE MINE"

Așa cum am spus și mai devreme: „îndrăgostit de inamic". Oare există vreun paradox mai mare pentru un paranoid? Să intri într-o relație afectivă presupune să lași garda jos și să-i permiți celuilalt să treacă dincolo de barierele tale, „să te dăruiești"; înseamnă să renunți la măști și să îl lași pe celălalt să te vadă așa cum ești. Însă un individ paranoico-vigilent va vedea asta ca pe un act prin care s-ar trăda pe sine, o formă infamă de sinucidere psihologică. Iubire malițioasă și sceptică: „Te iubesc cu rezervă și îndoială, cu prudență și reținere, te iubesc în defensivă și în retragere." Să fie aceasta o iubire bună, dacă pune atât de multe condiții și atât de meschine? O femeie cu trăsături paranoide îmi spunea: „Eu nu mă deschid niciodată total în fața celorlalți... În niciun caz n-am să-mi asum riscul ca cineva să mă cunoască cu adevărat! Mai degrabă las să se vadă numai ce e convenabil pentru mine și fac tot posibilul să nu mă îndrăgostesc, pentru că știu că, dacă mă îndrăgostesc, mă înmoi și rămân la mila celuilalt, pentru ca el să sfârșească

prin a profita de mine..." Iubire în stare de alertă și mereu gata de contraatac. Disimulare a sentimentelor, reținerea și diminuarea lor, pentru ca nimeni să nu poată penetra buncărul personal: asta nu este iubire, ci planificare strategică. Straniu este că pacienta mea își deplângea singurătatea. Pentru o asemenea persoană, o relație stabilă echivalează cu a te închide într-o cameră cu Hannibal Lecter.

La un moment dat, un bărbat mi-a povestit care sunt cauzele „abstinenței sale afective": „Adevărul e că o fac dinadins... Deși o iubesc mult, prefer să-mi dozez tandrețea, ca să nu profite de relație... În felul acesta îmi merge bine și o pot controla..." Când i-am răspuns că o astfel de relație era dăunătoare pentru amândoi și foarte dificil de întreținut, și-a exprimat imediat dezacordul: „Dar nu am traumatizat-o și nici nu ne-am despărțit... Nu văd care e problema..." Avertismentele sunt, în astfel de cazuri, jignitoare. Dacă partenera mea ar crede că eu încerc să profit în vreun fel de iubirea ei, i-aș cere să se schimbe, altfel n-aș mai putea continua relația.

FOCALIZARE NEADAPTATĂ: „DACĂNUSUNTVIGILENT,MĂVEIÎNȘELA"

Cititul gândurilor este distorsiunea cognitivă preferată a paranoidului. Își petrece aproape tot timpul „gândindu-se la ce crede celălalt că gândește el" și scotocind prin intențiile partenerului. Angoasa pe care o generează suspiciunea este atât de mare în cazul acestor persoane, încât unii se simt chiar ușurați dacă ipotezele lor se împlinesc. Preferă faptul consumat al infidelității, oricât de tare ar durea, în locul incertitudinii cotidiene. Cineva care descoperise că soția lui l-a înșelat mult timp mi-a spus cu ușurare: „Cel puțin s-a terminat, căci bănuiala mă omora." Să fie durerea unei incertitudini clarificate de preferat înaintea unei fericiri probabile?

Gelozia, fie ea reală sau imaginară, justificată sau delirantă, trecută sau viitoare, doare la fel de tare și face aceleași ravagii. Dacă partenerul tău cochetează cu nerușinare cu cineva chiar sub nasul tău, iar tu te înfurii, este o reacție normală. Nimănui nu-i place să i se pună coarne, cu atât mai puțin când se află de față. Ce ar face o persoană „normală" într-o astfel de situație? Ar înfrunta problema, ar spune cu sinceritate ce crede și ar încerca să stabilească un precedent pașnic pentru situațiile de acest tip. Există și posibilitatea, dacă ești adeptul filosofiei *swingers*, să-ți placă să-ți vezi jumătatea flirtând; asta, firește, dacă fantezia aparține amândurora. Fiecare are gusturile lui, cu riscurile asociate, și este important doar să respecți înțelegerea inițială și să existe o oarecare compatibilitate de fond. De exemplu, nu-mi pot imagina un paranoid într-o relație cu o persoană histrionică.

Gelozia patologică este diferită. Apare fără vreun motiv anume, iar cel gelos începe să găsească corelații iluzorii și să facă legături din nimic. Interpretările greșite au loc tot timpul și pot ajunge să constituie o tulburare de comportament, caracterizată prin *gelozie delirantă*. Iată un exemplu: un pacient era convins că soția lui făcea dragoste cu cineva, în vreme ce el dormea chiar lângă ea; și de aceea a decis să stea noaptea de veghe și să-l prindă pe intrus în timpul actului. E inutil să adăugăm că nu s-a întâlnit niciodată cu presupusul amant.

Însă ceea ce probabil îl deranjează cel mai tare pe paranoid este orgoliul lui rănit, pentru că infidelitatea rupe un pact prestabilit al exclusivității afectiv-sexuale. În acest sens, merită să subliniem faptul că „onoarea mânjită" și „demnitatea teritorială" nu sunt probleme exclusiv masculine, ci aparțin în egală măsură și femeilor. Să vedem o parte dintr-un dialog pe care l-am avut cu o femeie care descoperise că soțul ei o înșela, dar care nu voia să îl părăsească.

TERAPEUT: Îl iubiți?
PACIENTĂ: Nu foarte mult.

TERAPEUT: Şi atunci, de ce rămâneţi cu el? Se justifică cumva toate ţipetele, certurile, persecuţia şi tot scandalul care s-a produs?

PACIENTĂ: El e bărbatul meu, chiar dacă nu îi convine...

TERAPEUT: E ceva ce nu înţeleg foarte bine... Dacă nu îl iubiţi, ce vă doare?

PACIENTĂ: Orgoliul, demnitatea... O femeie a încercat să îmi răpească ceea ce îmi aparţinea... S-a băgat în viaţa mea...

TERAPEUT: Insist, n-ar fi mai bine să lăsaţi totul pentru o vreme, în loc să vă faceţi atâta sânge rău, în loc să simţiţi atâta ranchiună şi ură? Asta v-ar putea îmbolnăvi...

PACIENTĂ: Să mă îmbolnăvească? Asta mă menţine în viaţă! Trebuie să plătească!

TERAPEUT: Să plătească?

PACIENTĂ: Trebuie să răscumpere răul pe care mi l-a făcut.

TERAPEUT: Însă, de ce aţi avea nevoie să vă simţiţi satisfăcută?

PACIENTĂ: Încă nu ştiu... Are o datorie faţă de mine şi până când nu şi-o plăteşte, n-o să-l las în pace...

Atunci când infidelitatea şi ranchiuna se unesc, totul se duce de râpă. Nu e loc pentru iertare, iar o a doua şansă este la fel de puţin probabilă ca pacea mondială.

FATALISM AFECTIV: „TRECUTUL TE CONDAMNĂ"

Un tânăr pacient trăia cu angoasa trecutului afectiv al partenerei sale. Mintea lui nu concepea faptul că ea ar fi putut avea câţiva pretendenţi şi un iubit înainte de el. În încercarea lui neostenită şi aproape masochistă de a afla tot, bărbatul

răscolea mai adânc decât ar fi fost nevoie. Punea întrebări de inchizitor: „Îl sărutai?"; „Te lăsai atinsă?"; „Purtai fuste scurte?"; „Erai fericită?"; „Cum te săruta, cu limba sau doar pe buze?"; „Îi atingeai penisul?" şi altele de felul acesta. De partea cealaltă, femeia îi povestea totul cu lux de amănunte, crezând că numai aşa bărbatul se va linişti. Însă efectul era cel contrar: fiecare povestire era ca benzina aruncată pe foc de tabără. Acesta este un extras dintr-o conversaţie pe care am avut-o cu el:

TERAPEUT: De ce te nelinişteşte atât de tare ceva ce s-a întâmplat înainte să o cunoşti?

PACIENT: Mă disperă gândul că ea s-a simţit bine fără mine. Nu pot să suport asta...

TERAPEUT: Te referi la partea sexuală sau şi la cea afectivă?

PACIENT: La tot! L-a iubit pe altul, a fost fericită cu el, îi era dor de el, îl săruta, se simţea bine! Nu vă daţi seama ce-nseamnă asta?

TERAPEUT: Mi se pare că ea s-a comportat ca orice altă femeie... Nu văd nimic îngrijorător...

PACIENT: Se mozolea cu tâmpitul ăla de iubit pe care îl avea!

TERAPEUT: Bine, dar asta fac îndrăgostiţii din toată lumea...

PACIENT: Eu aş fi preferat o femeie aşa cum erau pe vremuri, iar eu să fiu singurul bărbat din viaţa ei.

TERAPEUT: Dar în realitate eşti ultimul... Ea îţi este fidelă şi te iubeşte azi; nu ţi-e de-ajuns?

PACIENT: M-a înşelat deja!

TERAPEUT: Nu înţeleg...

PACIENT: M-a trădat de când avea şaisprezece ani, de când a fost cu primul ei bărbat...

TERAPEUT: Dar tu nu existai în viaţa ei! Nu te cunoştea!

PACIENT: Nu contează, a făcut-o...

N-a existat putere omenească sau terapeutică capabilă să îl facă să-și schimbe părerea. Nu a putut să modifice schema din care rezulta gelozia lui și, într-un final, relația s-a rupt cu mari daune emoționale pentru el, dar mai ales pentru ea, care, în urma atâtor analize retrospective, a sfârșit prin a se simți vinovată de trecutul ei „întunecat". Gelozie regresivă, exclusivitate radicală și îndreptată spre trecut, chiar înaintea relației. Oare există vreun sentiment al posesiunii mai puternic, vreo formă de resentiment mai anacronică și irațională? Tipul paranoid se desfată cu amintirea evenimentelor negative, trage concluzii absurde și apoi cenzurează fără milă. Pentru oamenii foarte geloși și ranchiunoși, timpul nu vindecă rănile, ci le intensifică și le menține deschise.

De ce ne împotmolim într-o relație paranoidă?

Avantajele suspiciunii

Există oameni potriviți pentru orice, inclusiv pentru relațiile paranoide. Asta nu înseamnă că se simt atrași de stilul paranoid în sine, ci de avantajele secundare care se desprind din acest tip de legături, care reușesc să compenseze unele deficite personale. În majoritatea cazurilor, această căutare sau asociere nu este neapărat conștientă, ci pur și simplu apare atunci când posibila victimă simte că celălalt o ajută să își împlinească anumite necesități. Această atracție pe care o exercită răul ajunge, cu timpul, să configureze un atașament negativ foarte greu de eradicat.

Dacă ești stăpânit de vreuna dintre următoarele scheme de inadaptare, cu necesitățile asociate lor, este posibil să ajungi să fii atras de tipul paranoico-vigilent și de iubirea suspicioasă pe care acesta o presupune: „Am nevoie de un partener care să-mi justifice și să-mi împărtășească izolarea" (*călăuzire socială*); „Am nevoie să fii gelos și să suferi după mine, să simt că mă iubești cu adevărat" (*suferință confirmativă*) și „Am nevoie să mă ajuți să-mi depistez inamicii" (*suspiciune empatică*).

CĂLĂUZIRE SOCIALĂ: „AM NEVOIE DE UN PARTENER CARE SĂ-MI JUSTIFICE ȘI SĂ-MI ÎMPĂRTĂȘEASCĂ IZOLAREA"

Persoanele introvertite sau cu anxietăți sociale ar putea vedea în subiecții paranoici niște aliați de nădejde pentru a nu sta în preajma oamenilor, deși motivațiile lor sunt altele. În vreme ce tipul paranoid caută să îi împiedice pe ceilalți să profite de el, o persoană timidă va dori să evite să se expună criticii celor din jur. Liantul „afectiv" al acestor cupluri va fi teama.

Ce au în comun cele două tipuri este neplăcerea pe care le-o provoacă prezențele străine și, de aceea, preferă să păstreze distanța și să-și sporească teritorialitatea. Paranoidul va spune: „Dacă m-ar cunoaște, mi-ar vedea slăbiciunile și ar încerca să mă manipuleze sau să mă atace." Persoana care suferă de anxietate socială va crede: „Cu siguranță mă voi face de râs." Am cunoscut mai multe cupluri care stabilesc acest tip de „alianțe strategice", în care ceea ce îi apropie este faptul că suferă de neajunsuri similare. Iubire consolatoare, mai mult decât compensatorie.

O persoană timidă, introvertită și cu anxietăți sociale va găsi în tipul paranoid un sprijin pentru izolarea ei socială. Ar putea crede că întâlnirea lor este o coincidență minunată când, de fapt, nu reprezintă nimic mai mult decât manifestarea a două patologii comune.

SUFERINȚĂ CONFIRMATIVĂ: „AM NEVOIE SĂ FII GELOS(OASĂ) ȘI SĂ SUFERI DUPĂ MINE, SĂ SIMT CĂ MĂ IUBEȘTI CU ADEVĂRAT"

Gelozia pe post de confirmare. Durerea și preocuparea celuilalt văzute ca un indicator de încredere al veridicității iubirii: „Suferința ta mă excită"; „Durerea pe care ți-o cauzez mă înalță" (sadism amoros?). Este viziunea iubirii îndurerate, așa cum o prezenta Platon, a iubirii maniace și lipsite de control, a iubirii nesigure și obsesive care se teme că și-ar putea pierde iubita sau iubitul. În contextul posesiunii, celălalt se transformă într-un obiect lipsit de voce și voință. Atunci când un îndrăgostit spune: „Îmi aparții", iar partenerul intră în extaz, există două tipuri de tulburări care se alimentează una pe cealaltă. Prădătorul și victima încep să funcționeze sincron: „Posedă-mă, îngrijește-mă și fii nebun după mine" (dependentul) și „Trebuie să stau cu ochii pe tine pentru că am convingerea că mă vei părăsi" (paranoidul). Cum găsești o fărâmă de raționalitate într-o asemenea încurcătură? *Suferință confirmativă* de ambele părți: unul are îndoieli, iar celălalt se simte persecutat. Eros înnebunit.

Pentru persoanele care văd în gelozie o formă emoțională de compromis, iubirea fără suferință e susceptibilă de falsitate. Una dintre pacientele mele își susținea filosofia amoroasă în felul următor:

PACIENTĂ: Partenerul meu suferă foarte mult după mine...
TERAPEUT: Și asta nu vă îngrijorează?
PACIENTĂ: Bietul...
TERAPEUT: De ce zâmbiți?
PACIENTĂ: Nu poate trăi fără mine...
TERAPEUT: Dar el suferă mult, nu-i așa?
PACIENTĂ: Se teme să nu mă piardă, crede că nu îl iubesc suficient...
TERAPEUT: Și totuși, mi-ați spus că într-adevăr îl iubiți...

PACIENTĂ: E drept... Însă îmi place să-l văd cum disperă din cauza mea, cum își face mereu griji pentru mine... Speriat... Niciodată nu m-am simțit atât de iubită!
TERAPEUT: Oricum, asta e o iubire foarte neîncrezătoare și tipică unui paranoid, ceea ce poate deveni periculos... Nu credeți că vă jucați cu focul?
PACIENTĂ: Îmi place la nebunie!
TERAPEUT: Nu credeți că atâta neîncredere din partea lui v-ar putea submina stima de sine într-un fel sau altul? El se poartă de parcă ați fi o femeie „ușoară"...
PACIENTĂ: Ba din contră! Stima mea de sine este acum mai puternică. Nu vedeți că e nebun după mine?
TERAPEUT: Nu vă simțiți sufocată de atâta presiune și control?
PACIENTĂ: Mă simt iubită!
TERAPEUT: Și când vă veți sătura?
PACIENT: Nu mă voi sătura niciodată!

După cinci luni, relația s-a încheiat, pentru că persecuția bărbatului a degenerat în violență. Esența geloziei stă într-o violență reprimată care crește constant. Pacienta mea a subestimat pericolul în care se afla și a confundat disperarea paranoicului cu furoarea iubirii pasionale, ceea ce era în mod evident greșit.

Paranoidul este expert în gelozie, supraveghere, pândă, spionaj și ambuscade îndreptate împotriva partenerului. Pentru unii, această atitudine bolnăvicioasă este sinonimă cu o mare iubire, când, în realitate, sunt doar simptomele unei boli. Un bărbat care ieșea cu o femeie mai tânără cu douăzeci de ani decât el, foarte geloasă și suspicioasă, îmi spunea: „Știu că merge prea departe, mai ales atunci când face scandal și are răbufniri de gelozie; însă, ca să fiu sincer, niciodată nu m-am simțit atât de iubit..." De fapt, ar trebui să spunem „atât de hărțuit", însă pacientul meu nu putea să vadă diferența.

SUSPICIUNE EMPATICĂ: „AM NEVOIE SĂ MĂ AJUȚI SĂ-MI DEPISTEZ INAMICII"

Această schemă reprezintă o variantă a *călăuzirii sociale*, însă mult mai accentuată. Dacă în primul caz temerile erau similare și congruente, aici sunt identice și suprapuse: dublă iubire suspicioasă. Persoanele prevăzătoare sau cu trăsături paranoide s-ar putea simți atrase inițial de vigilența și suspiciunea altor paranoizi, deși mai târziu fiecare dintre ei va ajunge să nu aibă încredere în celălalt. Mottoul care îi animă este: „Acum ne vom apăra unul pe celălalt de o lume care amenință să ne distrugă."

„E sufletul meu pereche", declara o femeie, minunându-se de faptul că a găsit pe cineva mai suspicios decât ea. Două perechi de ochi văd mai bine decât una singură, e adevărat, iar dacă inimile bat și ele pe o frecvență asemănătoare, legătura va fi de nedistrus. Tipuri afective unite de un țel comun și vital: detectarea inamicilor, prevenirea înșelătoriilor și anihilarea posibilității unui abuz. Oare există uniune mai puternică decât aceea bazată pe strategii de supraviețuire împărtășite?

Să ne imaginăm următorul dialog, apărut într-o relație virtuală născută dintr-o *suspiciune empatică*:

EL: Oamenii sunt ticăloși!
EA: Nu știu dacă e chiar așa, dar oricum nu trebuie să ai încredere în ei...
EL: Exact! Văd că ești de-a mea!
EA: Se poate... dar ce înseamnă de-a ta?
EL: Dintre cei care nu lasă garda jos, care sunt în alertă, care știu că nu poți avea încredere în ceilalți... E deajuns să citești ziarele ca să vezi ce se întâmplă în lume...
EA: Aici suntem de acord... Eu sunt foarte prevăzătoare și de aceea nu mă las doborâtă ușor...
EL: Și eu sunt la fel...
EA: Ai încredere în cineva?

EL: În mama, uneori... Tu?
EA: În tata... atunci când se poate...
EL: Ai încredere în mine?
EA: Abia te-am cunoscut! Ce, tu ai încredere în mine?
EL: Abia te-am cunoscut!
EA: Nu cred c-aș putea să am vreodată încredere într-un bărbat...
EL: Și mie mi se întâmplă același lucru cu femeile...
EA: Semănăm foarte mult...
EL: Vrei să ieșim mâine?
EA: Mi-ar face plăcere!

Compatibilitate între caractere extrem de circumspecte: conviețuire și alertă maximă, precauție și seducție, orgasme și prudență. Îmi amintesc de un cuplu cu aceste caracteristici care rezistase mai mult decât s-ar fi putut anticipa. Atunci când îi vizitam, nu încetau să mă surprindă. Dacă suna telefonul, se auzea un zgomot sau bătea cineva la ușă, reflexul de orientare semăna cu al unui satelit: „Cine o fi?", se întrebau cu vădită preocupare. Un alt moment incomod era când începeau să se interogheze unul pe celălalt cu răutate: „Ce-ai vrut să spui cu asta?"; „Dar de ce mă întrebi?"; „Care e intenția ta?"; „De ce nu mi-ai spus asta înainte?" și tot așa. Nu erau două egouri interconectate, cum spunea Rilke, ci doi suspicioși care se inspectau reciproc douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru. Trăiau baricadați în casă, ieșeau puțin și aproape că nu aveau prieteni (deși cunoșteau fiecare mișcare a vecinilor). Din fericire, nu avuseseră copii.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană paranoidă?

Isus a spus că trebuie să ne iubim dușmanul, însă niciodată n-a sugerat că ar trebui să trăim cu el sau să îi fim pereche.

Inteligență spirituală sau emoțională, nu contează, avea dreptate. Să iubești sănătos nu înseamnă să îți justifici fiecare faptă în fața celuilalt, să aduci probe de corectitudine morală sau să juri că nu faci parte dintr-o organizație teroristă, așa cum solicită iubirea suspicioasă.

STRATEGIIDESUPRAVIEȚUIREAFECTIVĂ

Pentru a face față relației cu o persoană paranoidă, majoritatea oamenilor recurg la una dintre aceste două strategii de bază: fie se supun cu resemnare și fără să protesteze interogatoriului celuilalt, fie se revoltă împotriva remarcilor sau atitudinilor acuzatoare. Să le analizăm pe fiecare, alături de consecințele aferente.

Să te conformezi vigilenței paranoide și să dai „explicații" de fiecare dată când ți se cere

O pacientă căsătorită cu un bărbat extrem de suspicios îmi rezuma tactica sa de supraviețuire în felul următor: „Știu că ar trebui să fiu mai puternică, însă singurul mod în care îmi pot face viața mai ușoară cu el este să îi ofer liniște și să îl fac să vadă că sunt o persoană de încredere." Erau împreună de mai bine de douăzeci de ani și ea încă trebuia să-și demonstreze comportamentul corect. Oamenii care se folosesc de această strategie trăiesc cu iluzia că ar avea situația sub control, în ciuda faptului că o legătură de acest tip nu face decât să consolideze suspiciunea paranoidului și să limiteze, cu fiecare zi mai mult, autonomia partenerului.

Să analizăm câteva dintre comportamentele care definesc acest tip de atitudine:

- Să eviți să preiei inițiativa pentru a nu-i alimenta suspiciunile.

- Să eviți să-ți critici partenerul sau să ridici orice fel de semne de întrebare asupra comportamentului său, fie ele minime și justificate. Paranoidul va vedea în asta începutul unei conspirații împotriva integrității sale personale și va reacționa cu ostilitate și ranchiună.
- Să eviți certurile sau discuțiile, având în vedere că orice afirmație va rămâne întipărită pe veci în mintea lui și va fi scoasă la lumină, ca „probă" în favoarea sa, ori de câte ori se va ivi ocazia.
- Trebuie să fii foarte atent și precis cu fiecare lucru pe care îl spui sau pe care îl faci, pentru a evita „neînțelegerile".
- Ca să eviți să-l faci gelos, este mai bine să-ți păstrezi numai unul sau doi prieteni (acceptați de paranoid), să ieși rar în oraș, dând frecvent explicații pentru orice și limitându-ți libertatea.
- Să-i aduci mereu dovezi de respect și loialitate.
- Să-i dai orice informație, oricând ar cere-o.
- Să înveți să te descurci cu atacurile lui de panică, care vor fi frecvente și intense.
- Să nu iei inițiativa în relația sexuală, pentru că asta i-ar trezi bănuieli.

Poți să trăiești toată viața sub ochiul vigilent și sub observarea permanentă a partenerului tău, ca și cum ai fi o persoană neloială și un potențial trădător? Căsătoria nu este un arest la domiciliu sanctificat prin iubire, așa cum nici relația de cuplu nu este un examen de adecvare morală.

Să nu te conformezi niciunei exigențe iraționale și să-ți afirmi independența

Dacă refuzi să intri în jocul distructiv al iubirii suspicioase, te vei transforma în principalul inamic al partenerului tău. Faptul de a nu te supune exigențelor lui sau ale ei va fi văzut ca un act impardonabil de înaltă trădare și, dacă înainte se îndoia de tine, acum suspiciunile îi vor fi confirmate

cu vârf și îndesat. Așadar, a-l pune pe un paranoid la locul cuvenit nu este o sarcină deloc ușoară, deoarece anxietatea lui va fi direct proporțională cu gradul tău de libertate.

Câteva dintre comportamentele care definesc acest tip de atitudine sunt:

- O relație sănătoasă nu poate exista fără încredere. Pe cont propriu sau cu ceva ajutor, partenerul paranoic trebuie să își asume riscurile firești ale oricărei legături amoroase.
- Aceasta presupune că relația trebuie să fie reciprocă și echilibrată în ceea ce privește administrarea libertății fiecăruia dintre parteneri.
- Ranchiuna, indiferent de forma sub care ar apărea, este inacceptabilă. Dacă există resentimente reprimate, iubirea se va stinge la un moment dat.
- Trebuie să îți reclami dreptul de a fi informat asupra bunurilor materiale împărțite, pe care, în general, subiectul paranoid le va ascunde, de teama „fraudei maritale".
- Trebuie să fie bine înțeles faptul că niciun act de agresiune sau de persecuție injustă nu va trece nepedepsit și va fi adus în atenția autorităților statului.
- Trebuie eliminat prostul obicei de a oferi justificări pentru orice și de a da explicații despre propriul comportament, dacă acestea ți se par incomode sau ofensatoare.
- Nu trebuie să fii complice la comportamentele sau atitudinile paranoide îndreptate asupra altor persoane nevinovate.
- Trebuie atrasă atenția, atunci când e cazul, asupra greșelilor și prejudecăților.
- Trebuie să îi impui partenerului să meargă la un control psihiatric sau psihologic.

Mulți îndrăgostiți paranoici nu pot suporta libertatea partenerului și preferă să pună capăt relației „pentru propria siguranță" (ceea ce ar putea fi considerat un final fericit). Însă, alții se vor folosi de dreptul lor de legitimă apărare și ar putea

să inițieze represalii violente și/sau persecutoare, ceea ce nu prevestește deloc un deznodământ matur și pașnic, așa cum ar trebui să fie. Ai putea încerca să porți un dialog constructiv și să îi arăți că, dacă nu își schimbă felul de a fi, relația va lua sfârșit; dar asta ar fi ca și cum ai ara în deșert, pentru că decizia ta de „a te putea lipsi de el sau ea" va fi interpretată ca un afront moral sau ca o dovadă irefutabilă a faptului că există o a treia persoană.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Așa cum am spus și la început, premisa de la care pornește o persoană paranoico-vigilentă este demolatoare pentru că, indiferent ce ai face, totul va fi folosit împotriva ta. Și, chiar dacă nu ești un „infidel în serie" sau o „escroacă compulsivă", în mod implicit sau explicit, vei fi tratat ca atare. Această atitudine nu lasă prea mult loc de negocieri. Cum să întreții o relație fericită cu cineva care te consideră neloial și care îți pune permanent la îndoială solvabilitatea etico-morală?

Persoanele care au fost singure multă vreme și care își găsesc în sfârșit un partener care să merite efortul unei relații știu că una dintre cele mai mari satisfacții posibile este adusă de sentimentul că *acum au pe cineva cu care să își împartă viața*. Ideea frumoasă și reconfortantă a unui partener nu pare să existe la subiectul paranoid. Viziunea lui limitată nu îi permite să proceseze iubirea și prietenia pe care i le oferă partenerul. Nu există camarazi, ci doar potențiali atacatori.

Trebuie să recunosc că unii subiecți paranoizi reușesc într-o anumită măsură să se schimbe, cu ajutorul unui terapeut. Și totuși, aceste îmbunătățiri nu tind să se prelungească și în viața amoroasă, pentru că suspiciunea de fond, transformată în stil de viață, este foarte dificil de eradicat. Fără încredere, o relație bună devine imposibilă. Indiferent de forma

sub care ar apărea, suspiciunea nedreaptă și nefundamentată îl afectează întotdeauna pe cel acuzat; ceva se frânge atunci când persoana care spune că te iubește îți pune la îndoială onestitatea. Ce să mai negociezi atunci? Depinde de fiecare: de câtă iubire îi porți, de principiile și valorile tale, de concepția ta asupra relației și, mai presus de toate, de cât de mult prețuiești „încrederea interpersonală". Tu decizi.

Cum să recunoști o persoană paranoidă înainte de a te îndrăgosti

Paranoicii nu se pricep deloc să se prefacă. Pentru că li se pare că își pun viața în joc în fiecare clipă și că sunt înconjurați de prădători, ei nu lasă niciodată garda jos. Vor fi atenți la cele mai mici detalii, încercând să descopere cât de fiabil(ă) este noul sau noua pretendent(ă). Așa că nu sunt atât de greu de depistat.

Câteva dintre următoarele indicii ți-ar putea fi de ajutor.

- Nu va dori să răspundă la întrebări legate de viața sa personală. Curiozități normale, ca de exemplu, câți iubiți sau iubite a avut, unde locuiește, cu ce se ocupă și alte lucruri de felul acesta, vor fi percepute într-un mod negativ. Îi va fi teamă că aceste informații ar putea fi folosite împotriva sa.
- E posibil să vrea să deschidă personal băutura pe care urmează să o bea. În mod similar, atunci când va cere ceva de mâncare, va examina atent alimentele.
- Nu va accepta să facă sex într-un loc necunoscut, va verifica cu mare atenție prezervativele și va încerca să mențină o relație distantă din punct de vedere afectiv, pentru a nu fi „descoperit".
- Va încerca să afle multe lucruri despre trecutul tău, căutând detalii suspecte.

- Va fi foarte atent la atitudinea pe care o afișezi în fața altor persoane de sex opus (flirturi, priviri, insinuări), pentru a-ți evalua gradul de fidelitate. Un pacient nu a mai ieșit cu o femeie după prima întâlnire pentru că, spunea el, femeia l-a privit pentru o fracțiune de secundă pe un bărbat prezentabil care a intrat în restaurantul în care se aflau.
- Va verifica nota de plată de mai multe ori și nu va consuma alcool, pentru a nu pierde controlul și a-și menține vigilența.
- Va avea tendința să-și minimalizeze câștigurile materiale și profesionale, pentru a se asigura că nu umbli după averea sa.
- N-ar trebui să te surprindă dacă după câteva întâlniri îți va cere explicații pentru vreo întârziere și/sau vreun gol în informațiile pe care i le-ai dat. Gelozia și dorința de a te controla nu vor întârzia să apară.
- Repertoriul său va fi plin de „de ce-uri", în încercarea de a-ți înțelege intențiile.
- În general, te vei simți ca la un examen pentru admiterea în KGB. La final, vei simți un gol în stomac și vei avea neplăcuta senzație că ai oferit mai mult decât ai primit.

Atunci când persoana paranoico-vigilentă ești chiar tu. Câteva observații

Poate că ai dreptate crezând că trăim într-o lume periculoasă și că trebuie să fim atenți. Dar cred că exagerezi când consideri că trăiești într-o lume complet „canibală", pentru că există și oameni buni. Un important pas înainte ar fi să reușești să înțelegi punctul de vedere al celorlalți și să te apropii de ei fără atât de multe măsuri de precauție. Nu spun să lași de tot garda jos, cel puțin nu la început, ci doar să le acorzi celorlalți o șansă. Ești prizonier într-un cerc vicios care funcționează în felul următor: dacă ești ostil față de cineva

pentru că presupui că te va trata rău, persoana respectivă se va apăra de ostilitatea ta devenind agresiv, ceea ce îți va confirma profeția. Credința de fond care provoacă suspiciunea ta se va vedea amplificată iar și iar. De aceea îți sugerez să-ți controlezi precauția și să vezi dacă în realitate lumea este atât de rea pe cât spui. Insist: nu trăiești pe un câmp de luptă, pune-ți ipoteza la încercare.

La fel se întâmplă și când vine vorba de infidelitate: prin faptul că devin agasante, persoanele suspicioase își împing partenerii în brațele altora, mai calmi și mai respectuoși. Nu poți crede că persoana pe care o iubești îți va fi fidelă tocmai pentru că îi vei lua o gardă de corp sau n-o vei lăsa să iasă nici până la colț. Asumă-ți riscuri! În fond, nu e mai bine să știi pe cine poți conta? Fidelitatea este o chestiune de decizie, de voință și, evident, de autocontrol. Întrebarea mea e foarte sinceră: dacă într-adevăr simți că nu ești capabil să ai încredere în partenerul tău, de ce să nu îl lași în pace și să te îndepărtezi?

Dacă privești puțin în urmă, este posibil să găsești în trecutul tău persoane, străine sau din familie, care să te fi ridiculizat, abuzat sau agresat în vreun fel. Experiențele rușinoase, faptul de a fi avut o familie pe care nu te puteai baza sau părinți care îți exploatau slăbiciunile sunt, probabil, factorii care au creat în tine predispoziția de a rămâne mereu în alertă și a nu avea încredere în nimeni. Dacă, din cauza unor rele tratamente sau a umilirii continue, limitele tale fizice, sexuale și psihologice au fost încălcate, mintea ta, în încercarea de a se proteja, a declanșat o stare de hipervigilență de care te folosești acum față de toată lumea și care te-a îndepărtat afectiv de partener și familie. Îți e teamă de oameni, crezi că te vor răni din nou și de aceea apelezi la o logică defensivă. Te simți fragil. Toată această situație este groaznică, și posibil că îți explică parțial comportamentul. Și spun „parțial" întrucât, conform experților în această temă, există și factori ereditari sau biologici care ar fi putut interveni în formarea

personalității tale. Recomandarea mea este să cauți ajutor, indiferent de cât de grave sunt simptomele tale. Vei beneficia, fără îndoială, de noile tehnologii. Și ceea ce îți spun nu are nimic de-a face cu presupusele „spălări pe creier" sau cu plasarea vreunui cip intracranian menit să te manipuleze. Vorbesc despre o terapie eficace și rațională care să îți permită să te integrezi în lumea socială, amiabil și pașnic.

Fie că-ți place sau nu, trebuie să te încrezi în bunele intenții ale celorlalți pentru a deveni un om împlinit. Ca să faci parte din specia ta, ai nevoie de liniștea pe care ți-o conferă încrederea în ceilalți. Și prin asta nu vreau să sugerez că ar trebui să adopți o postură ingenuă, credulă sau de tântălău, ci să înveți să faci diferența dintre oamenii în care poți avea încredere și cei în care nu poți. Nimeni nu îți cere să ai încredere în ființa umană în general. Pur și simplu, concentrează-te asupra persoanelor pe care le cunoști bine, lasă-te ghidat de faptul că vă știți de multă vreme. Dacă persoana pe care o iubești nu ți-a făcut niciodată rău, deși ar fi putut, de ce să nu ai încredere în ea? De ce să nu îți asumi riscul și să accepți și cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? Nu e nevoie să fii înarmat până în dinți ca să oferi și să primești iubire. Kipling, folosindu-se de un pragmatism inteligent, spunea: „Prefer să cred că ceilalți sunt mai buni decât în realitate: scap astfel de multe griji."

3

TIPUL PASIV-AGRESIV

Iubirea subversivă

În iubire, există paradoxul a două ființe care sunt una singură și, cu toate astea, continuă să fie două.

ERIC FROMM

Întotdeauna m-am întrebat cum o fi fost Ghandi în rolul de soț, pentru că dacă a aplicat relației sale amoroase aceleași metode de nesupunere socială pe care le-a utilizat pentru a-i învinge pe britanici (nici mai mult, nici mai puțin decât pe britanici!), mi-e milă de cea care i-a fost soție. Să ai o relație cu o persoană pasiv-agresivă înseamnă să ai o mișcare de rezistență civilă în propria casă: sabotaj, insurecție (nu armată, ci „amoroasă"), lentoare exasperantă, încălcare a promisiunilor și indolență, toate la un loc și imprevizibile. Iubire ambivalentă, deconcertantă și conflictuală: nici prea aproape, nici prea departe, iubire cu jumătate de măsură, incompletă, întârziată, adormită. Iubire ostilă și dependentă în același timp.

Monica este o femeie căsătorită cu un bărbat pasiv-agresiv. Este disperată, pentru că trăiește într-o casă terminată doar pe jumătate, de vreme ce soțul ei, inginer și șef de șantier, nu a terminat niciodată proiectul. Încă de acum trei ani, bărbatul tot promite să încheie lucrările, însă totul rămâne la fel. Băile nu au toalete, bucătăria nu are robinet, cablurile și țevile atârnă peste tot. În fine, pentru Monica este un coșmar faptul că trebuie să se bazeze pe soțul ei, din moment ce acesta nu mișcă un deget pentru a face casa mai bună de locuit. Argumentul lui e că Monica este prea dură și tot „face pe șefa" și că lui nu-i place să facă lucrurile din obligație. Spune că are propriul lui ritm de lucru, pe care ea ar trebui să-l respecte. Soțul și-a schimbat locul de muncă de șaptesprezece ori în decurs de cinci ani și motivează asta prin faptul că șefii lui nu știu să îl aprecieze. Ea a încercat să-l

ajute în toate felurile posibile, dar fără niciun rezultat. Într-una dintre ședințe ea și-a rezumat problema de cuplu în felul următor: „Mă derutează... Câteodată este tandru și iubitor, însă alteori îi citesc resentimentele în privire și pur și simplu mă ignoră... Nu știe ce să facă cu mine și nici eu nu mai știu ce să fac cu el... La un moment dat mi-a spus că, dacă eu aș fi mai puțin autoritară, el ar funcționa mai bine... Însă, vă jur că am încercat: nu îi spun nimic, nu îi cer nimic și e mai rău... Nici viața sexuală nu este satisfăcătoare, pentru că suferă de impotență... Poate că sună ciudat, dar eu simt că se bucură într-un fel atunci când nu are erecții... E ca și cum ar vrea să mă scoată din sărite și să mă pedepsească... Săptămâna trecută nu a plătit factura la timp și ne-au tăiat curentul electric. Când l-am întrebat ce se întâmplase, mi-a spus, extrem de liniștit, că nu avusese timp. E insuportabil să trăiești cu o astfel de persoană, atât de nesigură, atât de insensibilă și pe care nu te poți baza deloc! M-am gândit să-l părăsesc, însă, imediat ce îi sugerez asta, plânge ca un copil, îmi cere iertare și totul merge bine timp de o săptămână, însă după aceea redevine același om..."

Cum să îi supraviețuiești unui asemenea du-te-vino și unei astfel de agresiuni mascate? Nimic nu justifică tortura emoțională. Soțul Monicăi joacă două roluri simultan: este dependent de ea și i se opune. Întrebarea care se naște e evidentă: este posibil să trăiești liniștit cu cineva care are nevoie de tine și care, în același timp, te respinge?

Conflictul cu autoritatea, reală sau închipuită, este una dintre caracteristicile principale ale iubirii subversive. O pacientă cu caracteristici pasiv-agresive avea obiceiul de a-și contrazice constant mama pentru că, după ea, aceasta era o femeie autoritară. În ziua în care pacienta mea a absolvit medicina, după unsprezece ani de studii, familia a organizat o reuniune pentru a sărbători evenimentul. Însă, ceva neașteptat s-a întâmplat. Imediat ce a sosit primul oaspete, invitata de onoare s-a furișat pe o fereastră și a mers într-un parc unde a băut bere toată noaptea. În dimineața următoare, poliția a găsit-o

dormind sub un copac. Când a fost întrebată de ce făcuse ceva atât de nepoliticos, s-a limitat la a spune: „Nu înțeleg ce-i cu tot acest scandal, numai pentru că am vrut să beau câteva beri!"

Tendința de a fugi de responsabilități, comportamentul evaziv și provocator al subiecților pasiv-agresivi sfârșește prin a transforma iubirea în iritare și frustrare crescânde. Oricât de mult ai iubi, subiectul pasiv-agresiv va conspira împotriva relației; dar va fi, în același timp, incapabil să renunțe la ea.

Calmul insuportabil al ființei iubite

Una este să fii liniștit, să nu te lași dus de impulsivitate sau anxietate și să fii împăcat cu tine însuți, și cu totul altceva e să faci din apatie și indiferență disprețuitoare un mod de viață. Un chirurg care operează „fără grabă" este grijuliu, în vreme ce un pompier „fără grabă" este un pericol social. Este indiscutabil faptul că avem nevoie de o doză minimă de preocupare pentru a ne putea descurca în lumea actuală. Paradoxul este că prea mult calm stresează; asta în cazul în care nu ne aflăm în fața unui călugăr tibetan sau a unui înțelept, a căror pace interioară este naturală. Pasiv-agresivul este cu totul altceva. O doamnă care fusese tot timpul pacifistă, căsătorită acum zece ani cu un bărbat care practica iubirea subversivă îmi spunea, într-o criză de disperare: „Vreau să-l lovesc, doctore, lăsați-mă să fac asta, dați-mi voie, spuneți-i că face parte din terapie, visul meu este să-i dau câteva să nu le poată duce!" Anumite forme de calm, mai ales cele care se transformă în instrumente de „luptă" sau ale răzbunării, sunt deosebit de dureroase și generează o doză crescută de agresivitate. Cei care au iubite, iubiți, prietene, prieteni, amanți, soți sau soții care se mișcă cu încetinitorul și în direcția opusă acelor de ceasornic știu la ce mă refer.

Propunerea afectivă inacceptabilă a tipului pasiv-agresiv își are originea în trei atitudini extrem de dăunătoare: „Apropierea ta afectivă mă încătușează, depărtarea ta mă neliniștește" (*ambivalență interpersonală*); „Trebuie să mă opun iubirii tale, însă fără să te pierd" (*sabotaj afectiv*) și „Deși ne iubim, totul va merge din rău în mai rău" (*pesimism contagios*).

AMBIVALENȚĂ INTERPERSONALĂ: „APROPIEREA TA AFECTIVĂ MĂ ÎNCĂTUȘEAZĂ, DEPĂRTAREA TA MĂ NELINIȘTEȘTE"

Se povestește că unui măgar îi era foarte foame, pentru că nu mai mâncase nimic de câteva zile bune. Un om, impresionat de suferința bietului animal, îi duse un balot apetisant de fân și un altul, la fel de tentant, de lucernă. Puse câte unul de fiecare parte a animalului și se retrase, lăsându-l pe măgar să se înfrupte. După o vreme, se întoarse cu alte două baloturi, însă ceea ce văzu îl uimi peste măsură: fânul și lucerna erau neatinse, iar măgarul zăcea fără suflare între cele două baloturi. Murise de foame! Nu fusese în stare să aleagă. Această povestire, cunoscută și ca *Paradoxul măgarului lui Buridan*, reflectă cu claritate una dintre reacțiile cele mai comune apărute în urma confruntării cu o dilemă importantă: imobilizarea.

Persoanele pasiv-agresive se confruntă cu o ambivalență interpersonală: au nevoie de o figură autoritară/protectoare (partenerul), de vreme ce se percep pe ele însele ca fiind fragile și lipsite de sprijin; însă, în același timp, au nevoie să se simtă libere și independente de orice tip de „control" (al partenerului). Iubirea devine pentru ei o sabie cu două tăișuri: dacă îmi dăruiești afecțiune, e rău („mă sufocă"), iar dacă nu mi-o dăruiești, e la fel de rău („nu pot să suport singurătatea"). Nici

cu tine, nici fără tine. În plus, acest joc permanent al oscilării între apropierea și îndepărtarea de partener este dictat de felul în care li se modifică starea de spirit. Cum să iubești o persoană de acest fel fără să te pierzi cu firea?

Dacă ești unul dintre aceia care, în încercarea de a-l satisface, se lasă purtați de zigzagul emoțiilor partenerului pasiv-agresiv, nu îți face iluzii: nu vei putea ține pasul. O pacientă eliberată din acest jug îmi spunea: „În urma atâtor încercări nereușite de a-i face pe plac, a venit o vreme în care ajunsesem să cred că problema era la mine... Mă tot întrebam cu ce greșesc. De ce nu sunt în stare să îl satisfac pe acest bărbat? După care am înțeles că nimeni, dar absolut nimeni, nu s-ar fi putut descurca cu el... Ar fi fost nevoie de cineva cu dublă personalitate, iar eu, din păcate, am doar una singură..." Cu toții merităm un partener care, fără să fie un model de virtute, să știe cu certitudine dacă ne iubește sau nu și să stabilească un echilibru între compromisuri și autonomie.

SABOTAJ AFECTIV: „TREBUIE SĂ MĂ OPUN IUBIRII TALE, ÎNSĂ FĂRĂ SĂ TE PIERD"

Ce strategie utilizează persoana pasiv-agresivă pentru a încerca să rezolve conflictul menționat? Rămâne la mijlocul drumului și apelează la legea minimului efort. Concret, tactica constă în a profita de avantajele pe care i le aduce relația cu partenerul (siguranță, protecție), fără a-și asuma vreun compromis sau a face vreun efort. Îl acceptă pe celălalt scrâșnind din dinți și amintindu-i asta de fiecare dată când are ocazia. De aici provin comportamentul lui opoziționist, sabotajul și împotrivirea: „Te accept *pe jumătate*, pentru că nu vreau să te pierd *de tot*."

Protestul pasiv-agresiv nu este unul pașnic, ci reprezintă o propunere chinuitoare și dăunătoare pentru cei afectați.

Iubirea este văzută ca un rău necesar, pe care trebuie să îl combați, dar nu să îl elimini. În esență, neglijarea, lipsa de punctualitate, sarcinile prost îndeplinite și toate lucrurile de acest fel configurează o formă de terorism afectiv și psihologic, menit să tulbure ordinea stabilită. Premisa de la care pornesc pasiv-agresivii este greu de suportat: iubirea are puterea de a constrânge, prin urmare ea trebuie dărâmată.

Sabotajul vine de obicei însoțit de o mulțime de pretexte și de o doză crescută de cinism, care îi disperă de fiecare dată mai mult pe cei care le cad victimă. Un pacient căsătorit cu o femeie pasiv-agresivă descria în felul următor relația lor sexuală: „Stă nemișcată, de parcă ar fi moartă, și cu chiu cu vai mă sărută... Eu sunt cel care preia întotdeauna inițiativa, cel care o dezbracă și care trebuie să facă tot ce îi stă în putință pentru a o excita și aproape niciodată nu reacționează la nimic din ceea ce fac... De obicei, sfârșesc prin a mă masturba și ea se limitează la a mă privi... Când o rog să mă ajute, îmi spune că parcă aș fi un obsedat sexual și mă îmbrățișează cu dispreț... Într-una din dăți, s-a întâmplat ceva de necrezut: în plin act sexual și-a aprins o țigară și a început să fumeze. Imaginați-vă! A acceptat să mergem la sexolog, însă din trei ședințe a ajuns numai la una, și chiar și atunci cu o jumătate de oră întârziere... Vedeți, doctore, cinismul sau prostia ei, căci deja nu mai știu ce e, este atât de mare, încât atunci când în sfârșit reușesc să ejaculez mă întreabă: «Ți-a plăcut?»"

Atitudinea de împotrivire afectivă/psihologică sfârșește prin a crea un cerc vicios și a reconfirma ideile care îl impulsionează pe pasiv-agresiv. Să observăm un exemplu de autoperpetuare:

- Tatăl trebuie să meargă să ia copiii de la școală la o anumită oră și nu se duce. Mama este sunată de la școală și aleargă în căutarea lor. Mai târziu, atunci când bărbatul ajunge acasă, femeia îl mustră și îi reproșează că „a abandonat copiii". El răspunde că nu înțelege ce e așa grav, ceea ce face ca femeia să fie și mai ofensată. Bărbatul îi aruncă în față acuzația că are o atitudine persecutoare și tiranică. Ea continuă să îi ceară lămuriri pentru neglijență, însă el refuză să îi mai vorbească. Doamna încearcă să se mai liniștească, lasă supărarea deoparte și îl roagă să aibă un dialog. El iese din casă fără să spună o vorbă și se întoarce în zori. Ea cere explicații, la care el îi reproșează că este la fel de pretențioasă ca maică-sa. Pe scurt, el sfârșește prin a-și reconfirma ideea pe baza căreia își justifică împotrivirea pasivă: „Nevastă-mea este o femeie tiranică și vrea să mă domine", în vreme ce soția vede cum i se termină rezerva de iubire, picătură cu picătură.

Trebuie să recunoaștem că atitudinea pasiv-agresivă este utilă în anumite relații de dominație/supunere, unde trebuie lămurit un dezacord, în așa fel încât să nu fie încălcate drepturile omului și, în același timp, să se evite sancțiunile. De exemplu, se obișnuiește ca în armată recruții să se folosească de comportamente pasiv-agresive în fața presiunii unui superior foarte dur, sau ca unii studenți să recurgă la lipsa de cumințenie școlară în fața unor profesori excesiv de autoritari sau de exigenți. Cu toate acestea, dacă partenerul nu este un membru al SS, dialogul direct și cinstit reprezintă cea mai bună alternativă.

PESIMISM CONTAGIOS: „DEȘI NE IUBIM, TOTUL VA MERGE DIN RĂU ÎN MAI RĂU"

Probabil una dintre cele mai insuportabile trăsături ale pasiv-agresivului este capacitatea lui de a vedea numai jumătatea goală a paharului și de a crea o atmosferă de *pesimism contagios*. Ca niște profeți ai dezastrului, aceștia trăiesc permanent într-un holocaust imaginar. Maxima lor este: „Ce-i mai rău abia acum începe." Un bărbat îmi spunea despre partenera lui indolentă/pesimistă: „Putem fi în cel mai bun

loc din lume, într-o zi splendidă, în fața unui peisaj minunat, iar ea tot va găsi ceva de criticat. De parcă i-ar plăcea să-mi strice chiar și cele mai frumoase momente. În ultima vreme, i s-a năzărit să readucă la lumină vechile noastre ciondăneli... Este de-a dreptul matematic: de fiecare dată când ne apropiem de o stare aproximativă de fericire conjugală, aduce în ecuație certuri de care nici măcar nu îmi mai amintesc..." Indivizii pasiv-agresivi au darul de a-i descuraja pe ceilalți și de a-i aduce la limita disperării. Există oare vreo modalitate prin care să poți suporta înșirarea lungă și pesimistă a pasiv-agresivului și să rămâi cu nervii întregi? Eu cunosc trei: să intri într-o fază autistă, să te transformi într-un Buddha sau să fugi mâncând pământul.

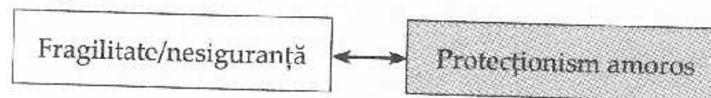
La un moment dat, am întrebat-o pe o pacientă aflată la prima ședință de ce crede că este deprimată. Răspunsul a fost: „Soțul meu m-a convins că viața este o porcărie..." Partenerul ei era un pasiv-agresiv tipic, care de cincisprezece ani o tot injecta cu doza lui zilnică de venin. Sarcina mea a constat în a-i oferi femeii sprijin psihologic, încercând să echilibrez balanța și să compensez efectul pe care îl producea asupra ei abordarea pesimistă a soțului. După un an s-au despărțit, iar astăzi, deși nu are pe altcineva, a lăsat, din fericire, depresia în urmă. Personalitatea pasiv-agresivă face o apologie a nenorocului și vede în orice manifestare a optimismului celuilalt un soi de obiectiv militar pe care trebuie să-l bombardeze.

De ce ne împotmolim într-o relație pasiv-agresivă? Îngerul imaturității

Unii oameni se simt atrași de tipul pasiv-agresiv. Iar asta nu din cauza unui masochism amoros sau a unui joc pervers de-a inconștiența, ci din cauza unor scheme compensatorii care încearcă să echilibreze vechi probleme nerezolvate. Această

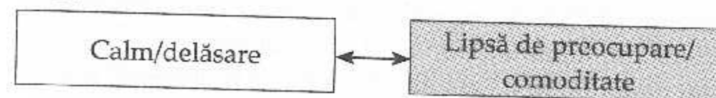
conexiune, extrem de periculoasă, se realizează între două trăsături specifice ale tipului pasiv-agresiv (*fragilitate/nesiguranță* și *calm/delăsare*) și două atitudini pe care potențialele victime le adoptă (*protecționism* și *lipsă de preocupare/comoditate*). Aceste legături disfuncționale pot fi ilustrate după următoarea schemă:

A.



O persoană protectoare, cu un puternic instinct matern sau patern, va găsi deosebit de atrăgătoare fragilitatea subiectului pasiv-agresiv și disponibilitatea acestuia de a se lăsa îngrijit și protejat.

B.



Pentru o persoană indolentă, care nu poate suporta cu ușurință responsabilitățile pe care le presupune o relație, fațeta calmă/delăsătoare a personalității pasiv-agresive va apărea drept cea mai fericită dintre coincidențe.

Astfel, putem defini cele două scheme principale de comportament care îi determină pe unii oameni să cadă în capcana pasiv-agresivilor: *protecționism amoros* și *lipsă de preocupare/comoditate*. Dacă prezinți vreuna dintre următoarele vulnerabilități disfuncționale, ai face bine să activezi codul roșu de alertă, pentru că iubirea subversivă ar putea găsi în tine un teren fertil unde să se instaleze și să prindă rădăcini: „Am nevoie să aibă nevoie de mine" (*protecționism amoros*) și „Am nevoie să mi se ofere libertatea de a face ce vreau" (*lipsă de preocupare/comoditate*).

PROTECȚIONISM AMOROS: „AM NEVOIE SĂ AIBĂ NEVOIE DE MINE"

Există două idei adânc înrădăcinate în mintea acestor persoane care funcționează ca imbolduri de nestăpânit: „sensibilitatea este excitantă" și „fragilitatea mă sensibilizează". Concluzia este, în mod clar, contraproductivă: „Slăbiciunea celuilalt mă atrage și mă seduce." Și nu vorbesc aici de iubirea care însănătoșește, ci despre tendința cronică de a se transforma în mama răniților. Subiecții pasiv-agresivi au acea mină de neajutorați/lipsiți de apărare care, fără să fie neapărat constantă, este suficientă pentru ca „tăticii" sau „mămicile" de serviciu să fie adânc mișcați. Un pacient îmi descria în felul următor prima impresie pe care i-o făcuse, în momentul în care s-au cunoscut, cea care avea să îi devină soție: „Când am întâlnit-o pentru prima dată, am simțit o nevoie instinctivă și incontrolabilă de a-i veni în ajutor, nevoie care a devenit mai intensă pe măsură ce am avut posibilitatea de a o cunoaște mai bine... După o lună deja îi rezolvam problemele și îi administram viața, care era un labirint de treburi neterminate. Mă simțeam în același timp obligat și fericit să completez ceea ce rămăsese nefinalizat sau să îmbunătățesc ceea ce ea făcuse prost. Era o altă formă de a o poseda... Acum, toate astea s-au transformat într-un coșmar; mă simt de parcă aș fi adoptat o fetiță... Cu cât o ajut mai mult, cu atât mai multe probleme apar și, sincer să fiu, am obosit... Situația îmi amintește de un film pe care l-am văzut mai demult, despre un monstru cu mai multe capete, căruia, imediat ce îi tăiau unul, îi creștea altul în loc..." Această analogie cu monstrul care tot renaște, de fiecare dată mai puternic, din propria cenușă, un soi de Terminator psiho-afectiv, redă cu destulă fidelitate senzația neplăcută pe care o au de obicei partenerii pasiv-agresivilor. Soția pacientului meu era o specialistă de renume în domeniul financiar și lucra pentru o cunoscută firmă din domeniu, însă atunci când era cu soțul său intra într-o stare intolerabilă

de inutilitate cronică. Fusese bărbatul victima propriilor sale acțiuni? Numai parțial, pentru că deja exista în soția lui această predispoziție. Ceea ce a făcut pacientul meu a fost doar să pună mecanismul în mișcare.

Dacă intri în schema protecționismului afectiv, merită să îți revizuiești comportamentul. Nu ai nevoie de un partener care să adopte rolul de fiu sau fiică, așa cum nu ai nevoie nici să te unești cu cineva doar în virtutea slăbiciunilor lui. Și în plus, analizând lucrurile dintr-un punct de vedere pragmatic, de ce ai vrea pe cineva care „nu poate trăi fără tine, dar care te martirizează"? Persoanele excesiv de protectoare ascund un sentiment disproporționat al responsabilității, cumulat cu o vinovăție închipuită. Dacă nu îți schimbi felul de a relaționa cu ceilalți, indivizii pasiv-agresivi vor continua să exercite asupra ta o atracție greu de controlat: *vei deveni dependent(ă) de slăbiciunea altora.* Schema protecționismului amoros ar putea fi perfect asimilată cu conceptul de codependență, unde iubirea se confundă cu dorința de a-l ajuta și a-l susține cu orice preț pe celălalt. Însă, dacă a fi codependent este deja o problemă care îți va amărî viața, oare cum va fi când vei rămâne legat de o persoană pasiv-agresivă? „Nu numai că trebuie să am grijă de tine, dar mai trebuie să te conving și să îmi permiți să fac asta!" O exista o nebunie mai mare?

LIPSĂ DE PREOCUPARE/COMODITATE: „AM NEVOIE SĂ MI SE OFERE LIBERTATEA DE A FACE CE VREAU"

Schema *lipsei de preocupare/comodității* amoroase este caracterizată de o anumită indolență față de partener și de un spirit de sacrificiu redus la minimum. Se bazează pe ideea irațională că relațiile emoționale nu impun niciun fel de obligații sau, în orice caz, foarte puține. Premisa infantilă și comodă

de la care pornește este aceea că: „Vreau să am o relație care să nu necesite eforturi și să nu aibă niciun fel de complicații."

La începutul flirtului, „apărarea propriei independențe" și conformismul specifice pasiv-agresivului se pot dovedi teribil de atrăgătoare pentru cineva care funcționează în schema lipsei de preocupare/comodității (aceasta mai ales datorită faptului că motivațiile celor doi sunt similare). Cu timpul, însă, persoana pasiv-agresivă va începe să ceară protecție și grijă specială, ceea ce va face ca acea încântătoare atitudine degajată de la început (care a indus și a menținut atracția) să se evapore ca prin farmec. Din prinț în broască râioasă: o dezgustătoare vrajă răsturnată.

Un adolescent, al cărui unic scop era să scape de restricțiile casei părintești și ale lumii în general, îmi povestea despre noua lui cucerire: „Femeia asta e făcută pentru mine; e foarte relaxată și nu-i pasă de nimic. Ne distrăm de minune, nu ține cont de nimic și nu se ia de nimeni... E exact ca mine, dacă n-are chef să facă ceva, nu face... Îmi place la nebunie că e atât de independentă, deși are niște probleme cu ai ei, pentru că nu învață deloc bine și îi contrazice mereu... Semănăm mult și ne înțelegem foarte bine." Minți lichide, vieți lichide, iubire lichidă, ar spune sociologul Sigmund Bauman. Totul se evaporă într-o clipă atunci când iubirea nu găsește niciun fel de mediu solid care să o determine. Ce fel de mediu? Un compromis inteligent și echilibrat, faptul de a-l include pe celălalt fără autoritarism și fără cocteiluri incendiare.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană pasiv-agresivă?

Pentru a avea o relație cu un partener pasiv-agresiv e nevoie de multă răbdare și de un accentuat simț al datoriei, pentru că reacția naturală pe care o provoacă iubirea subversivă

este furia, însoțită de un sentiment al neputinței și al pierderii controlului. Va trebui să înveți cum să glisezi între extremele unui conflict nerezolvat și să te adaptezi unei „apropieri de la distanță" și unei „îndepărtări apropiate". Cuvântul-cheie este „incertitudine". Într-o zi poate fi apropiat de tine, însă tânjind după independență, pentru ca în altă zi să se arate distant, dar reclamând siguranța pe care i-o oferi. Vei simți că sunt zile în care are nevoie de tine, urmate de altele în care te respinge. Uneori va spune că ești o persoană intruzivă, exigentă, băgăcioasă, manipulatoare și dominatoare, iar alteori te va privi ca pe cineva capabil să-l accepte, să-l aprobe și să-l îngrijească. Liber și captiv, atașat și neatașat: cum să suporți tot acest du-te-vino și să rămâi îndrăgostit?

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

În fața unui asemenea peisaj emoțional, oamenii recurg în general la una dintre aceste două modalități de confruntare: fie îl adoptă pe celălalt și îi devin astfel custode înțelegător, fie inițiază o mișcare contrainsurgentă. În cazul primei opțiuni, strategia este în mod evident masochistă sau inspirată de vreun soi de filosofie a dăruirii spirituale, iar în cazul celei de-a doua, este agresivă: se revoltă împotriva rebeliunii și reprimă protestele. Să le analizăm pe fiecare în detaliu, și consecințele acestora.

Să-l iei în adopție pe pasiv-agresiv
și să-i suporți ambivalența

Pentru a duce la bun sfârșit această strategie trebuie ca, din capul locului, să ți-o asumi ca pe un soi de noviciat sau ca pe un misionarism cu caracter aproape religios. Să-ți adopți partenerul și să-ți dedici viața complacerii lui, știind că nu vei reuși niciodată să îl satisfaci cu adevărat. Acest țel trebuie

să fie susținut de un altruism radical: să cauți fericirea celuilalt în detrimentul propriei fericiri (indiferent ce ar face sau ar spune celălalt). Comportamentele cele mai reprezentative pentru o astfel de atitudine sunt:

- Să-l accepți pe pasiv-agresiv exact așa cum e, fără să încerci să-l schimbi, pentru că, dacă vei sugera vreo schimbare, rezistența lui va spori geometric.
- Să încerci să vezi numai aspectele pozitive și să nu iei seama de cele negative, totul în ritmul impus de celălalt.
- Să te adaptezi la pasivitatea partenerului și să-ți cobori standardele personale de randament, pentru a fi complementare cu ale lui.
- Să fii dispus(ă) să faci orice fel de sacrificiu.
- Să nu aștepți nimic în schimb.
- Să oferi toate explicațiile pe care pasiv-agresivul le-ar cere cu referire la oricare dintre comportamentele sau gândurile tale.
- Să fii oricând la dispoziția cererilor sau nevoilor sale.
- Să știi foarte bine că agresivitatea mascată este principala sa modalitate de exprimare.
- Cel mai bine ar fi să îi împlinești, pur și simplu, orice dorință, pentru a evita îmbufnările, crizele de isterie sau actele de sabotaj.

Adaptare totală și necondiționată. Dacă vei reuși, pasiv-agresivul se va putea mișca după placul inimii între polii ambivalenței sale afective. Ai face asta în numele iubirii? Te-ai adapta punctelor propuse mai sus, după cheremul ei sau al lui? Această poziție supusă are și un cost inevitabil: *forța ta interioară se va mistui treptat*. Într-o zi vei dori la schimb puțină iubire și puțină pace, vei dori să vezi că partenerul tău se maturizează și devine mai previzibil. Aceste așteptări vor rămâne în continuare latente și îți vor străbate subconștientul, creând, cu timpul, violență interioară și disconfort, chiar dacă s-ar putea să nu conștientizezi asta.

Să inițiezi o mișcare de contra-insurgență
și să-i soliciți pasiv-agresivului o relație matură

Cei care aleg această strategie mai dură nu sunt dispuși să se lase manipulați de ambivalența iubirii subversive și vor cere o soluție pentru conflictul de bază și pentru problemele vieții cotidiene. Deși această poziție puternică tinde să semnaleze clădirea unei relații oneste și democratice, prima consecință va fi aceea că pasiv-agresivul își va spori actele subversive și tacticile perturbatoare; iubirea va opune cu fiecare zi mai multă rezistență, ceea ce ar putea duce la o ruptură definitivă. Structura mentală a pasiv-agresivului confundă tendința normală de a-ți apăra propriile drepturi sau de a spune „nu", cu dorința de a impune constrângeri și de a fi autoritar. De aceea, strategia ta contra-insurgentă va fi interpretată ca o confirmare a faptului că ești o persoană despotică și absolutistă.

Dacă strategia va ajunge să aibă succes, s-ar putea întâmpla două lucruri: din cauza temerii de a te pierde ar putea accepta să caute consiliere psihologică sau ar putea avea întâietate dorința sa de libertate, caz în care s-ar retrage cu indignare și ar merge să caute pe altcineva mai puțin „autoritar" și „problematic". În primul dintre scenarii, vei reuși să îl aduci sub observarea unui profesionist, iar în al doilea, vei fi câștigat potul cel mare.

Mai jos, iată câteva dintre comportamentele care definesc o astfel de atitudine:

- Nu-ți cheltui energia încercând să-l convingi pe celălalt de lucruri evidente. Cu siguranță, partenerul tău pasiv-agresiv îți înțelege foarte bine motivele, dar nu vrea să le ia în considerare. Dialogul trebuie să apară ca o formă normală de apropiere.
- Nu încredința partenerului tău activități pe care nu le poate duce la capăt de unul singur. De ce mai aștepți încă resurecția persoanei iubite? Nu, Lazăr nu se va ridica din mormânt, așa cum nici prințesa din Pădurea Adormită nu

se va trezi sărutată de un îndrăgostit. Deja știi cum este el sau ea, așa că ocupă-te personal de acele sarcini. S-ar putea să cheltuiești mai mult timp și efort, însă cel puțin nu îi vei mai cerși ajutorul și sinceritatea.

- Nu răspunde provocărilor tipice pasiv-agresivului, așa cum sunt încetineala, nerespectarea sau incriminarea. Când stilul subversiv se dezlănțuie, nu-i da atenție, dacă nu vrei să ai de-a face cu un dușman. Scopul este ca strategiile acestuia să nu te afecteze, iar partenerul să-și dea seama de acest lucru.
- Este de preferat să nu intri în jocul dublu al pasiv-agresivului. Crezi că ar putea suporta cineva o asemenea confuzie fără să se streseze? Lasă-l să se ocupe singur de propriul conflict.
- Încearcă să-l determini să accepte o terapie menită să îi modifice personalitatea disfuncțională. Atenție, însă! Nu spun că asta ar trebui să se transforme într-o condiție pentru continuarea relației voastre, ci trebuie să fie o încercare binevoitoare de a convinge pe cineva să-și îmbunătățească sănătatea mintală.
- Cea mai bună modalitate de a-l înfrunta pe un pasiv-agresiv este siguranța de sine: capacitatea de a-ți apăra propriile drepturi, fără a le încălca pe ale celorlalți (în cartea mea, *O chestiune de demnitate*, explic pe larg acest concept). Să nu cazi în capcana atitudinilor indirecte și sabotoare, ci acționează pe față, cu calm și onestitate, chiar dacă problema se înrăutățește.
- Nu te da drept tatăl sau mama partenerului tău; lasă-l să crească. Nu îți asuma tu vina pentru greșelile lui, tratează-l ca pe un adult, chiar dacă face nazuri.

Ești în stare să alegi această atitudine dură și să-ți asumi consecințele menționate mai sus? Această strategie nu este „crudă", ci caută doar să stabilească o relație normală și sănătoasă. Nu uita că pasiv-agresivul a îndreptat deja câteva

rachete psihologice în direcția ta. Dacă preferi, poți adăuga comportamentului tău o explicație prietenoasă și tandră, însă efectul va fi același: eliberarea ta va fi tragedia lui, pentru că va pierde controlul și protecția ta. Altfel spus, dacă vrei să-ți iei de pe umeri vina inutilă și să-ți despovărezi viitorul, pasiv-agresivul va intra iremediabil în criză. Straniu paradox: fericirea ta este tristețea lui.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Nu cunosc nicio persoană care să aibă drept partener un pasiv-agresiv și care să trăiască relativ fericit. Indiferent dacă simptomele sunt severe, moderate sau ușoare, esența conflictuală care determină actele subversive va fi prezentă. Dinamica internă va fi aceeași, iar partenerii pasiv-agresivilor, mai mult sau mai puțin, vor avea negreșit de suferit. Să trăiești scufundat într-un conflict care nu este al tău, să nu poți conta pe partener atunci când ai nevoie, să fii „iubit" cu ranchiună și să te simți de parcă ai avea desenată pe corp o țintă pentru tot felul de atacuri subterane, acestea nu sunt puncte în care să existe loc de negocieri, asta dacă vrei să îți salvezi propria sănătate mintală.

În cazul în care contradicția de fond a pasiv-agresivului (libertate vs. protecție) se menține, posibilitatea unui acord este anulată din start. Cum poți iubi pe cineva care te consideră un obstacol în viața lui? Un pacient pasiv-agresiv a reușit, după multe ședințe și chiar în mijlocul unui consult, să îi explice cu onestitate soției sale ce simțea, de fapt, pentru ea. A spus următoarele: „Faptul că te iubesc este pentru mine o problemă; m-aș simți mai bine dacă nu te-aș iubi. Însă, asta simt și nu pot face nimic pentru a remedia situația." Iubire demnă de plâns și cu gust de înfrângere: „Nenorocirea de a te iubi." Există oare o declarație de dragoste mai dureroasă?

Femeia nu a știut nici ce să facă, nici ce să spună, însă gândul ei a fost binevoitor și plin de speranță: „Cel puțin încă mă mai iubește; poate mai avem șanse." A procesat informația numai pe jumătate, alegând partea pe care voia să o audă și de care avea, de fapt, nevoie, pentru a nu cădea în depresie. Însă cum poți negocia disprețul, exigența, ieșirile agresive, ranchiuna și negativismul de zi cu zi? Cum să îmbrățișezi imaturitatea celuilalt fără să te tulbure? Tipul pasiv-agresiv nu admite cale de mijloc și tocmai de aceea trăiește la extremele unei dihotomii inacceptabile: nu poți fi în același timp călăul și salvatorul partenerului tău. Conform experienței mele clinice, singura opțiune viabilă pentru a încerca să obții o relație măcar parțial sănătoasă este să recurgi la ajutorul unui profesionist, pentru a rezolva conflictul atracție/repulsie care definește structura psihologică a pasiv-agresivului. Câțiva o aleg, alții se despart, și unii, puțini la număr, se resemnează cu starea de fapt. Tu decizi.

Cum să recunoști o persoană pasiv-agresivă înainte de a te îndrăgosti

Dacă ești suficient de atent, îl vei putea demasca pe pasiv-agresiv. Împotrivirea lui nu e ușor de „disimulat", și e suficient să te arăți puțin mai impunător, pentru ca antagonismul lui să se arate. Rezistența pasivă, indolența și lentoarea, agresivitatea voalată, refuzul de a coopera și tergiversările cronicizate îți vor apărea ca semnale luminoase, dacă activezi declicul potrivit. Dezminte-i afirmațiile în timpul primelor întâlniri, încearcă să îți impui punctul de vedere și să-i pui sub semnul întrebării unele atitudini, totul cu amabilitate. Nu îți sugerez să faci din asta o obsesie și să începi să vezi simptome acolo unde nu există, ci pur și simplu să știi clar ce constelație de gânduri și comportamente îl caracterizează

și să încerci să îi descifrezi jocul înainte ca inima să ți se înmoaie. Câteva dintre următoarele indicii îți vor permite să recunoști la timp o persoană pasiv-agresivă:

- Promit mai multe decât fac. Preiau inițiativa, iar apoi regretă.
- Dacă le vezi întâi latura neputincioasă, te vei trezi din senin că începi să le faci tot felul de favoruri.
- Sunt deosebit de neserioși (nu răspund la telefon, ajung târziu sau nu ajung deloc la întâlniri). Se vor justifica mereu, numai pentru a o lua de la capăt mai târziu.
- Cer favoruri, însă nu oferă la rândul lor.
- Nu le va plăcea să fii tu cel care manevrează situația, însă nici nu vor prelua ei frâiele. Veți ajunge de foarte multe ori la punctul mort al unor situații.
- Relația va intra rapid pe un teren sinuos, plin de suișuri și coborâșuri. Dacă nu suni, te va căuta cu un reînnoit interes; iar când te vei arăta, la rândul tău, interesat, se va îndepărta din nou.
- Nu va face nimic din ce nu dorește să facă, iar asta nu dintr-o luciditate înțeleaptă, ci drept demonstrație malițioasă a unei minți „convinse de corectitudinea propriilor opinii".
- Va avea, printre cei din jur, faima unui om care nu-și îndeplinește promisiunile.
- Părerile lui despre anumite persoane sau situații pot fi foarte tăioase, distructive sau negative.

Atunci când persoana pasiv-agresivă ești chiar tu. Câteva observații

Așa cum a reieșit în urma lecturii acestui capitol, atâta vreme cât personalitatea ta va continua să fie pasiv-agresivă, vei fi o persoană dificilă din punct de vedere afectiv. Pentru a te putea îndrăgi, partenerul tău ar trebui să rezoneze cu

ambivalența ta și să funcționeze în ritmul contradicțiilor tale. Cu toate acestea, știi foarte bine că, indiferent ce ar face, îl vei condamna mereu: dacă este tandru, îi vei interpreta tandrețea ca pe un obstacol; dacă este independent, îl vei urî pentru că te privează de protecția de care ai nevoie.

Ai probleme grave cu autoritatea; originea acestora ar putea fi găsită în unele experiențe negative timpurii. De exemplu:

- Părinți imprevizibili, inconstanți sau indescifrabili în ceea ce privește dăruirea afecțiunii, ceea ce a produs în tine o ambiguitate interioară și te-a făcut să-ți pierzi încrederea de bază de care are nevoie orice copil pentru a putea înfrunta lumea.
- Faptul de a fi primit informații contradictorii de la părinți, care spuneau un lucru și făceau altul, ceea ce te-a forțat să adopți o strategie de apropiere/evitare pentru a te adapta la stările lor de spirit.
- Rivalitate cu frații și surorile tale, în sensul că sosirea unui nou membru al familiei ar fi putut genera o schimbare bruscă în sentimentul de siguranță pe care îl aveai cu privire la părinții tăi înainte de această naștere.

Este important să nu confunzi autoritatea cu autoritarismul. Fromm făcea o diferențiere interesantă între autoritatea rațională (legitimă, genuină) și autoritatea irațională (autoritarism). Cu privire la prima, spunea: „Autoritatea rațională nu numai că permite, dar și solicită scrutări și critici constante din partea indivizilor care i se supun; întotdeauna are caracter temporar și acceptarea ei depinde numai de buna sa funcționare." Despre despotismul autorității iraționale afirma: „Un astfel de sistem nu se bazează pe rațiune și înțelepciune, ci pe teama de autoritate și pe sentimentul de slăbiciune și de dependență al celui supus." Așadar, una înseamnă controlul insolent, dominația și abuzul de putere și cu totul altceva este oferirea unor opinii îndreptățite, faptul de a fi

ferm, de a prelua inițiativa cu gândul la binele partenerului sau de a demara un proces util pentru familie. Totul poate fi adus la un consens, până și dezacordurile, dacă lucrurile se fac amiabil. Însă, presupunând că ai dreptate și că persoana pe care o iubești are năzăriri dictatoriale sau despotice, nu ar fi mai bine să te îndepărtezi, în loc să rămâi captiv într-o astfel de relație, împotriva voinței tale?

Nu ești ușor de iubit. Și asta nu pentru că nu ai merita, ci pentru că nehotărârea, imaturitatea și ambiguitatea ta sunt greu de suportat. Trebuie să reții că oboseala ucide iubirea, și disconfortul pe care i-l produci astăzi partenerului va sfârși prin a te afecta și pe tine. Este clar faptul că ai nevoie de ajutorul unui profesionist; oprește-ți tacticile subversive, care nu par să funcționeze în folosul nimănui și lasă-te sfătuit. Niciun profesionist nu te va obliga să îți negociezi principiile și nici nu te va transforma în supusul celuilalt. Ceea ce va face va fi să te învețe să discerni între momentele în care opoziția ta se justifică și cele în care nu, între locurile unde se află autoritarismul și cele în care se află prietenia. Vei învăța să vorbești deschis și să îți exprimi gândurile și emoțiile într-o manieră adecvată. Și atunci, nu vei mai avea nevoie de terorismul afectiv, pentru că deja nu vei mai fluctua între nevoia de atașament și teama de abuz.

4

TIPUL NARCISIST-EGOCENTRIC

Iubirea egoistă

Un egoist este acela care se încăpățânează
să îți vorbească despre el însuși atunci
când tu nu îți dorești nimic altceva decât
să îi vorbești despre tine.

JEAN COCTEAU

Dacă ești perechea unui narcisist, te vei simți tot timpul ca un soi de satelit afectiv. Egoul funcționează, în relațiile interpersonale, ca un soare sau ca o stea pâlpâitoare: ocupă locul central, este orbitor și, dacă te apropii prea tare, te pulverizează. Persoanele narcisiste se consideră pe ele însele speciale și unice și aproape atinse de divinitate, în vreme ce pe ceilalți îi percep ca fiindu-le inferiori, supuși sau simpli pioni.

Juanita era o femeie de treizeci și doi de ani, destul de timidă, cu un aspect fizic plăcut și care provenea dintr-o familie cu o situație materială bună. De mai bine de șase ani era împreună cu un bărbat narcisist și, din cauza stresului emoțional pe care îl presupunea efortul ei continuu de a menține relația pe linia de plutire, a fost nevoită să vină la cabinetul meu. În ultimul an își pierduse cu totul stima de sine, începuse să se simtă din ce în ce mai singură și să manifeste simptome ale depresiei. Randamentul și eficiența ei la locul de muncă se diminuaseră drastic. Într-un fel sau altul, exigențele unei iubiri atât de greu de manevrat făcuseră ca sistemul ei imunitar să slăbească, astfel că ea trecea constant de la o boală la alta, din fericire, niciuna gravă. Pielea îi era crăpată, părul, lipsit de vitalitate, iar privirea lăsa la iveală acea expresie inconfundabilă a lipsei de speranță. Era ca un arbore mic care începuse să se usuce. Deși în timpul primelor ședințe i-a fost greu să vorbească despre relația ei amoroasă, într-una

din zile și-a făcut curaj și a început să-mi povestească despre lucrurile care o preocupau atât de mult: „Am obosit să tot dau și să nu primesc nimic în schimb... Este imposibil să iubești pe cineva care se crede centrul Universului... M-am săturat să-l tot ridic în slăvi și să mă subapreciez pentru ca el să se simtă mare și important, m-am săturat să fiu expusă ca un trofeu... Nu îi mai pot suporta nevoia de putere și de influență. Eu sunt ceva mai simplă de atât... Din punct de vedere sexual, nu mă simt bine, deși el se tot fălește cu viața noastră intimă și povestește tuturor că am fi niște amanți nemaipomeniți, însă, în realitate, nu facem decât să ne masturbăm împreună. Și, să fiu sinceră, n-am avut niciodată orgasm cu el... Mă simt neputincioasă, ca un satelit care se învârte în jurul Soarelui... Cred că nu mi-a spus niciodată că mă iubește... Am încercat să îl părăsesc, însă n-am fost în stare. Încep să cred că m-am obișnuit ca el să însemne mai mult decât mine, ca eu să fiu umbra lui..."

În umbra lui Dumnezeu. Cum să iubești pe cineva care este îndrăgostit de sine însuși? Nu mai ai loc. Iubirea împărtășită cu o persoană egocentrică va implica mereu și o a treia entitate, culmea, parte integrantă din partenerul tău: aroganța. În mod paradoxal, *cu cât îl iubești mai mult pe narcisist, cu atât mai tare îi alimentezi sentimentul de superioritate și cu atât mai mult se va îndepărta de tine.* Un bărbat căsătorit cu o femeie narcisistă îmi spunea, pe jumătate resemnat, pe jumătate ironic: „Mă întrebați dacă îmi este fidelă; ei bine, nu știu ce să vă spun. În sensul tradițional al termenului, da... Însă, dacă privim lucrurile dintr-un alt punct de vedere, mă înșală cu ea însăși. Pe măsură ce îi dăruiesc mai multă afecțiune, relația devine tot mai dificilă, pentru că ea se simte tot mai importantă."

Juanita iubea un rege fără regat, un bărbat care se credea deasupra tuturor. Și, dacă propriul ego este și-așa dificil de suportat, cum o fi să trebuiască să-l suporți și pe unul străin, pentru ca relația să funcționeze? Este imposibil să-i pretinzi egolatriei să ofere și altcuiva un colțișor în care să se simtă

iubit și protejat. Iar dacă încerci totuși să o faci, consecințele pot fi de-a dreptul tragi-comice. Un pacient narcisist a decis, după mai multe ședințe de terapie, că trebuie să își exprime mai mult sentimentele către soția lui (o Juanita ridicată la puterea a cincea). A ajuns acasă cu un buchet de trandafiri, a servit-o cu ceva de băut (nu mai făcuse asta niciodată), i-a luat „drăgăstos" mâna într-a lui (nici asta nu mai făcuse, în cincisprezece ani de căsnicie) și, din adâncul ființei sale, i-a spus: „Te iubesc cu adevărat, pentru că mă admiri." Tot efortul lui s-a năruit într-o clipă, când soția lui, în mod evident nesatisfăcută de declarație, i-a recomandat călduros să își schimbe psihologul.

Odiseea de a iubi o persoană narcisistă

Nimeni nu neagă faptul că stima de sine este unul dintre elementele indispensabile care stau la baza bunăstării și imunității psihologice. În unele dintre scrierile mele insist asupra acestei teme: pentru a crește ca ființă umană, este vital să te iubești pe tine însuți. Mai mult, urmându-l pe Spinoza, putem chiar spune că viața, în toate manifestările ei, caută să conserve în sine existența tuturor lucrurilor pe care le generează. Să-ți protejezi „eul" și să-ți menții identitatea nefragmentată este un semn de sănătate mintală și, prin contrast, renunțarea la sine este un simptom al alienării. Fără instinctul de conservare, specia ar fi dispărut de mult și de aceea creștinismul și alte religii nu predică în van că punctul de plecare al altruismului și al compasiunii ar trebui să fie „eul". Atunci când se afirmă că trebuie „să îți iubești aproapele *ca pe tine însuți*", se acceptă în mod explicit iubirea de sine.

În cazul narcisismului însă, problema ia o turnură cu totul diferită, pentru că acest impuls vital se transformă în laudă de sine, egolatrie și egocentrism („Sunt unic", „mă

idolatrizez" și „sunt centrul Universului"). La tipul narcisist, gena egoismului atinge forma sa maximă și se manifestă fără ascunzișuri și în mod nemăsurat. Aceasta este fațeta antipatică a stimei de sine, latura ei întunecată, eul disproporționat. Stima de sine adecvată și virtuoasă se găsește la mijlocul drumului dintre vanitate insuportabilă și subapreciere. Încrezutul distruge condiția umană prin exces („Însemni mai puțin decât mine, nu te ridici la înălțimea mea"), în vreme ce individul care nu se iubește pe sine o face prin deficit („Nu valorez nimic, îmi e rușine de ceea ce sunt").

Inacceptabila propunere amoroasă a narcisistului se învârte în jurul a trei atitudini iraționale: „Nevoile mele sunt mai importante decât ale tale" (*lipsă de considerație afectivă*), „Ce noroc ai că sunt împreună cu tine!" (*infatuare/superioritate*) și „Dacă mă critici, înseamnă că nu mă iubești" (*hipersensibilitate la critică*).

LIPSĂ DE CONSIDERAȚIE AFECTIVĂ: „NEVOILE MELE SUNT MAI IMPORTANTE DECÂT ALE TALE"

Narcisistul nu își poate înțelege seamănul, pentru că trăiește adâncit în propriile sale nevoi și sentimente. Fiind egocentrist, nu știe cum sau nu vrea să se preocupe de altceva decât de el însuși; de aici rezultă și distanțarea lui. Și nu mă refer aici la accesele de aroganță pe care, în mod natural, le manifestăm cu toții din când în când, ci la iubirea lor de sine, care este atât de solicitantă încât îi împiedică să se dedice câtuși de puțin partenerului. Cum putem să iubim și să fim iubiți înapoi, dacă unul dintre noi îl recunoaște pe celălalt numai parțial și într-o manieră apatică? Iubirea nu poate fi una împlinită dacă nu suntem pe deplin conștienți

de prezența celuilalt. La tipul egoist, această „nerecunoaștere amoroasă" ia două forme tipice: egoismul și manipularea.

Egoism

Narcisistul tinde să abuzeze de bunurile pe care le împarte cu partenerul și să le folosească la întâmplare, indiferent dacă vorbim despre bunuri fizice, psihologice sau emoționale. Au trecut șapte ani de când Liliana s-a căsătorit cu un afacerist de succes și, în tot acest timp, el a avut în cadrul cuplului mai multe privilegii decât ea. Totul în casă este organizat în conformitate cu preferințele bărbatului, de la meniul zilnic și până la haine sau vacanțe. De exemplu, dacă ea hotărăște să-și cumpere o pereche de pantofi, bărbatul se uită la preț, ia în calcul opțiunile și sugerează alternative mai ieftine; dar când vine momentul să fie el cel care vrea să facă anumite cumpărături, toate aceste considerații trec pe planul al doilea. Acest fel de a defini schimburile între soți apare reflectat în întreaga relație, ceea ce a determinat-o pe Liliana să caute ajutorul unui specialist, în încercarea de „a-l face pe soțul său să conștientizeze acest lucru". Cu toate acestea, să te aștepți de la un narcisist să se comporte cât mai just din proprie inițiativă este de-a dreptul naiv. Ea continuă să spere că soțul va suferi o mutație care să îl facă mai altruist, în vreme ce încearcă să țină sub control comportamentul lui acaparator, pentru ca acesta să nu mai profite de ea. Stranie iubire. Bărbatul nu este un narcisist tipic, dar posedă toate ingredientele de bază pentru a-i face soției sale viața insuportabilă.

Să facem aici o diferențiere conceptuală importantă. Egoismul nu este același lucru cu egocentrismul. Primul ține de lăcomie, care îl face pe egoist să fie *incapabil de a-i iubi pe ceilalți*. De cealaltă parte, egocentrismul este legat de *incapacitatea unui individ de a se considera altceva decât centrul Universului* și de a se pune și în locul celuilalt, ceea ce îl face pe egocentric să devină sclavul propriului punct de vedere. Două incapacități diferite, dar corelate: ambele se alimentează reciproc și

zădărnicesc orice încercare de a-l iubi pe celălalt. Să te concentrezi numai asupra propriei persoane, indiferent în ce fel ai face-o, implică o ruptură, o izolare, o amuțire și o incapacitate de a înțelege.

Manipulare

Una dintre premisele care guvernează comportamentul narcisist este aceea că scopul scuză mijloacele, scopul fiind chiar ei înșiși, iar mijloacele, cei din jur. Celălalt este pus în serviciul propriilor interese. Acești indivizi se delectează plănuindu-și și punându-și în practică strategiile utilitariste, asupra cărora nu planează umbra niciunei îndoieli. Își aleg cu grijă victima, trec rapid în revistă avantajele pe care le-ar putea obține de la ea și apoi o introduc rapid în jocul manipulării lor, care poate lua forma învinuirii, seducției, intimidării sau oricărui alt tip de șantaj.

Și, legat de tema noastră: oare există cineva mai ușor de manipulat decât un îndrăgostit sau o îndrăgostită? Dacă până și în condiții normale am face orice în numele iubirii, oare cum ne-am comporta odată intrați sub controlul unui narcisist? Să luăm un exemplu simplu. Pedro reușește întotdeauna să își determine partenera să se ocupe ea de sarcinile domestice neplăcute: curățenia în băi, dusul gunoiului sau oricare dintre treburile istovitoare sau foarte complicate. Principala lui strategie de manipulare constă în a se arăta vulnerabil și a-i inspira tendința de a-l ajuta și a-l proteja, ba chiar mila, dacă este nevoie: „Sunt deprimat"; „mă tem că mă vor respinge"; „sunt un incapabil"; „e clar că nu sunt tocmai inteligent". Soția lui s-a transformat în „omul bun la toate", la care Pedro apelează de fiecare dată când se ivește vreo situație care pentru el este incomodă. Dacă ea se „poartă cum trebuie" și îi rezolvă toate problemele, el îi încurajează acest comportament, arătându-se foarte afectuos. Pedro nu simte că ar face ceva rău prin asta, ci pur și simplu crede că el se află mai presus de acele obligații nesuferite și că nu s-a născut

pentru munca de jos. Este ferm convins că posedă o serie de calități unice, care îl scutesc de obligația de a îndeplini sarcini care nu îi convin.

Strategiile de manipulare pot fi materiale sau emoționale, subtile sau nerușinate, ocazionale sau permanente. Totuși, ceea ce se ascunde în spatele acestor meșteșuguri psihologice este o premisă extrem de distructivă pentru relațiile afective: „De vreme ce eu le sunt superior celorlalți, c-or vrea sau că n-or vrea, oamenii sunt aici pentru a mă servi." Să-ți atingi cu orice preț obiectivele este o maximă pe care societatea postmodernă a ridicat-o la rangul de valoare fundamentală, făcându-i pe tineri să înțeleagă greșit conceptul de tenacitate. Nu trebuie să perseverezi cu orice preț (ceea ce, mai mult decât o „calitate", este o obsesie), trebuie să știi și să renunți și să te descurci cu frustrarea. Și în asta constă una dintre cele mai mari probleme ale persoanelor narcisiste: nu știu să piardă și de aceea sunt atât de periculoase.

INFATUARE/SUPERIORITATE: „CE NOROC AI CĂ SUNT ÎMPREUNĂ CU TINE!"

Această afirmație nu va fi neapărat rostită în timpul relației, deși atunci când avem de a face cu un cuplu în care unul dintre parteneri este narcisist, atitudinea de superioritate și infatuare este omniprezentă. Se va putea, în schimb, manifesta printr-o privire plină de reproș, menită să îți sugereze că nu te-ai comportat la „înălțimea" așteptărilor, printr-o grimasă nemulțumită care ne arată că nu a primit un tratament special sau se poate manifesta prin competiția lor mascată pentru a ajunge în centrul atenției; atitudinea superioară se ascunde sub o infinitate de chipuri, ca acele creaturi mitologice care tulbură somnul copiilor.

Însă nu tot ce zboară se mănâncă. În majoritatea cazurilor, aceste accese de grandomanie reprezintă o modalitate de a compensa vechile complexe de inferioritate. Ceea ce se întâmplă, de fapt, este că, tot ascunzându-se în spatele unei aroganțe defensive, sfârșesc prin a și-o asimila și a se crede într-adevăr speciali. Se spune că, la un moment dat, soția scriitorului Ernest Hemingway (care era un narcisist deplin, limitrof și bipolar, conform mai multor investigații psihologice) s-a tăiat puțin la deget, ceea ce a făcut ca cei din jur să îi acorde ei mai multă atenție decât lui. În acel moment, bărbatul a avut un acces de furie și nu i-a mai vorbit câteva zile. Nimeni nu avea dreptul să îi răpească „maestrului" vreo bucățică din propria măreție. Într-una din operele lui, *Un loc curat și bine luminat*, scrie următoarele cuvinte, pe care le-am putea corela fără urmă de îndoială cu impresia de abis și stranietate la care se referă mulți dintre pacienții narcisiști:

> „De ce-i era teamă? Nu era vorba nici de teamă, nici de spaimă. Era un nimic pe care-l cunoștea prea bine. Căci totul era nimic, și omul era tot nimic. Doar asta era, și tot ce-i trebuia era lumina și o oarecare curățenie și ordine. Unii trăiau în acest nimic și nu-și dădeau seama, dar el știe că totul e *nada y pues nada y nada y pues nada*[1]. Nada[2] noastră carele ești în nada, nada numele tău, nada împărăția ta, nada voia ta, precum în nada, așa și pre nada."[3]

Dacă vrei să îl ții pe un narcisist fericit și mulțumit, este de ajuns să aplici două strategii care să apeleze la egoul său: să

[1] Nimic și după aceea nimic și nimic și după aceea nimic (în spaniolă în original). (N. tr.)
[2] Sp. *nada* = „nimic". (N.tr.)
[3] Ernest Hemingway, „Un loc curat și bine luminat", în *Povestiri*, Vol. I, *Zăpezile de pe Kilimanjaro*, Ed. Univers, București, 1994, trad. de Radu Lupan, pp. 178, 179. (N.tr.)

contribui la „bunul său renume" și să-i admiri necondiționat grandomania.

Bunul renume

Cheia oricărei iubiri egocentrice este de a ști să manevrezi marketingul personal pe care îl oferă partenerul în schimb. Fie că se cheamă clasă socială, faimă sau aspect fizic, ceea ce aduce partenerul în plus în respectiva ecuație relațională trebuie să alimenteze imaginea sa de „mare bărbat" sau „mare femeie". Imaginea socială pe care o proiectează narcisistul este principala lui carte de vizită. Un important om de afaceri făcea următoarea afirmație: „Când fac cunoștință cu cineva, ceilalți își oferă cărțile de vizită; eu, în schimb, le-o prezint pe soția mea."

Îmi amintesc că, la un moment dat, un cuplu tânăr începuse să se certe în cadrul unei reuniuni sociale, în fața tuturor celor prezenți. Se pare că neînțelegerea se stârnise din cauza faptului că vestimentația femeii nu se potrivea cu eleganța desăvârșită a bărbatului. După câteva schimburi dure și foarte prost disimulate de replici, ea nu a mai putut să suporte și a început să plângă. Pentru un narcisist, nu există nimic mai rău decât să devină ridicol în public; așa că bărbatul, în încercarea de a o calma, începu să-i șoptească la ureche, să o sărute, să o mângâie și să îi jure iubire eternă. După o vreme, a reușit să o liniștească și s-au întors la locurile lor, undeva foarte aproape de mine. Ea, care regreta vizibil întreaga scenă, îi ceru scuze: „Mă ierți?" El, deja mai liniștit, încercă să o îmbărbăteze în felul lui caracteristic: „Nu-ți face griji, iubito, vei fi mereu la înălțimea mea."

La cabinetul meu am văzut multe cupluri care urmează același model al „adaptării pe verticală": unul dintre parteneri se plimbă prin sfere înalte, iar celălalt încearcă să îl ajungă din urmă. Dacă ea excelează în afaceri, el încearcă să devină un Donald Trump îndrăgostit, pentru „a ține pasul". Dacă el este un individ foarte atletic, ea, care abia dacă reușește

să urce două trepte deodată, hotărăște să urmeze cursuri de tenis, să practice ciclismul și să facă kickboxing, pentru a se „menține în formă". Când îi întreb pe cei „de jos" de ce nu încearcă să caute o cale de mijloc, un loc unde să se întâlnească amândoi, răspunsul este de fiecare dată același: „Nu pot, trebuie să fiu la nivelul lui/ei."

Admirație necondiționată

Vrei să dai de pământ cu egoul unui narcisist? Pur și simplu nu-i acorda atenție. Admirația este materia primă din care egoul își construiește sanctuarul. Majoritatea narcisiștilor preferă să fie venerați mai degrabă decât iubiți, și de aceea îi impresionează mai tare o genuflexiune decât o îmbrățișare, un rând de aplauze mai mult decât o mângâiere. Vrei să cucerești o persoană narcisistă? Ridică-i un cult al personalității și îți va mânca din palmă. La fel cum un stăpân nu se poate lipsi de sclavii săi pentru a menține nivelul de trai cu care este obișnuit, nici indivizii narcisiști nu pot renunța la alaiul lor de admiratori, care le păstrează egoul intact.

Cunosc un tânăr a cărui iubită se crede buricul pământului. Femeia aceea are impresia că este o zeiță și face tot posibilul să fie tratată cu respectul care crede că i se cuvine. Din cine știe ce motiv, tânărul nu încetează să o elogieze ca să o mulțumească: „Ești genială!" Asta o satisface pe deplin și o face să simtă fluturi în stomac. De exemplu, dacă femeia hotărăște să conducă pe o stradă mai puțin aglomerată, el o privește înmărmurit și lasă imediat să îi scape un „Ești genială!". Sau, dacă ea alege vestimentația potrivită pentru a merge la o petrecere, el vede în asta vestigii ale unui geniu estetic demn de cele mai faimoase podiumuri de prezentare a modei și repetă: „Ești genială!" Și tot așa, din „genialitate în genialitate", fata a început să creadă în povestea aceasta și a adăugat la imaginea fizică și prefăcută și factorul intelectual, ceea ce a transformat-o într-o supernarcisistă fără seamăn.

Admirația este o *exigență afectivă* a narcisistului, nu un lucru minor sau dispensabil; este o obligație pe care partenerul va trebui să o accepte fără rezerve, dacă va dori ca relația să continue. Atunci când văd o persoană narcisistă împreună cu partenerul său, alăturarea lor îmi evocă imaginea a două grădini adiacente, însă aflate în stadii diferite: una este impunătoare, cuprinsă de o vegetație luxuriantă, iar cealaltă este pustie și stearpă. Rămân alăturate, însă una îi fură celeilalte apa și o lasă să se usuce încet, o stoarce treptat de forța vitală. Individul narcisist este un devorator de energie. Nevoia lui de admirație și aprobare este atât de mare, încât nu ar accepta niciodată ca partenerul să îl umbrească în vreun fel, iar dacă asta s-ar întâmpla vreodată, invidia l-ar nimici. Acesta este un lucru greu de înțeles pentru cei care trăiesc o iubire sănătoasă și democratică.

HIPERSENSIBILITATELACRITICĂ:„DACĂ MĂCRITICI,ÎNSEAMNĂCĂNUMĂIUBEȘTI"

Persoanele narcisiste vor interpreta o critică amicală sau exprimarea unui dezacord ca pe o insultă și o lipsă de respect față de statutul lor special. În psihologia clinică, aceasta este ceea ce se numește „insulta narcisistă", care nu este nimic altceva decât o hipersensibilitate la critică. Să ne amintim că vorbim despre o stimă de sine scăzută, ascunsă în spatele unui zid fortificat, iar onestitatea are puterea de a penetra orice fel de apărare. Din acest motiv, narcisiștii urăsc persoanele directe, pur și simplu pentru că spun cu onestitate ceea ce gândesc și nu se lasă niciodată manipulate. Aceasta explică și de ce partenerii lor tind să fie persoane supuse, care evită să îi contrazică în vreun fel.

O femeie îmi explica tertipul pe care îl inventase pentru a-și „critica" soțul, fără să îi afecteze egoul narcisist: „În primul

rând, aştept până îl găsesc într-o dispoziţie bună, apoi îi spun multe lucruri frumoase... Am deja pregătită o masă copioasă şi mă aranjez cât mai bine... Îl privesc admirativ destul de multă vreme şi abia apoi scot la iveală, puţin câte puţin, problema... De exemplu, el o tratează foarte urât pe secretară şi atunci eu, în loc să îi spun să fie mai respectuos cu oamenii, mă limitez la a-i aminti că nu este uşor să găseşti un angajat de încredere. Apoi îi povestesc cât de mult îl admiră secretara, iar atunci lasă garda jos şi primeşte sugestia... După cum vedeţi, doctore, trebuie să ai răbdare şi să îi găseşti punctul sensibil." Da, dar după câtă căutare! Prea mult timp pierdut pentru a spune un lucru atât de evident. Adaptându-se total la deficitul pe care îl avea soţul său, doamna nu reuşea decât să îi întărească bărbatului sentimentul de superioritate, şi să îngreuneze şi mai mult comunicarea între ei.

De ce ne împotmolim într-o relaţie narcisistă? Puterea egoului

Întrebarea care ar trebui pusă este de ce majoritatea persoanelor egocentrice sunt căsătorite sau au iubiţi sau iubite care insistă cu încăpăţânare să rămână în relaţia cu ei, în ciuda tuturor consecinţelor negative şi a dificultăţii relaţiilor.

Există cel puţin trei scheme comportamentale negative care măresc probabilitatea de a stabili relaţii cu persoane narcisiste. Fiecare dintre aceste vulnerabilităţi este generată de o necesitate afectivă de bază, pe care subiectul încearcă să şi-o satisfacă, pentru a-şi rezolva problemele psihologice şi pentru a găsi un oarecare echilibru interior: „Am nevoie de o relaţie care să îmi confere un statut" (*indezirabilitate personală*); „Am nevoie de cineva cu care să mă identific" (*indeterminare a „eului")* şi „Am nevoie disperată să dăruiesc iubire" (*dăruire necondiţionată*).

INDEZIRABILITATE PERSONALĂ: „AM NEVOIE DE O RELAŢIE CARE SĂ ÎMI CONFERE UN STATUT"

Această schemă comportamentală provine dintr-o istorie personală presărată cu mult prea puţine reuşite afective. Concret, aparţine acelor persoane care nu s-au simţit dorite de sexul opus şi în care s-a născut nevoia de a compensa pentru tot timpul pierdut.

O femeie de douăzeci şi nouă de ani, care, din cauza timidităţii şi a unor probleme cu greutatea, nu avusese până atunci succes la bărbaţi, îmi descria în felul următor idealul ei masculin: „Vreau pe cineva spectaculos. Înalt, foarte atrăgător, manierat, ambiţios, foarte sociabil, puternic, sigur pe sine... M-am săturat să mă caute numai bărbaţi urâţi şi rataţi. Am nevoie de un partener de valoare, care să le stârnească invidia celorlalţi... Cred că merit asta." I-am răspuns că ceea ce îşi propusese nu avea să fie uşor de obţinut, de vreme ce bărbaţii cu acele caracteristici sunt cei mai căutaţi şi au deja o mulţime de femei care fac coadă în spatele lor. Cu toate acestea, ea nu şi-a coborât standardele. Ceea ce încerca să facă, de fapt, pacienta mea era să se dezică de un trecut afectiv cenuşiu şi să se elibereze de o senzaţie de singurătate încă nerezolvată. Din nefericire, aspiraţiile ei (profilul bărbatului visat) o împingeau către un teritoriu împânzit de narcisişti, unde ar fi putut deveni o pradă foarte uşoară.

Nevoia de a-şi întări statutul social îi afectează şi pe cei care fac deja parte dintr-un cuplu. Un pacient care era căsătorit de douăzeci de ani îmi spunea: „Nu ştiu dacă o iubesc... Este o femeie puternică, dură şi impunătoare. Fără să exagerez, cred că este fiinţa cea mai arogantă pe care am cunoscut-o vreodată... Însă, în ciuda acestor lucruri, faptul de a fi lângă ea îmi aduce multe beneficii sociale şi materiale... Numai pentru că sunt soţul ei mi se deschid o mulţime de uşi

și oamenii mă privesc cu respect... Și cum știu că ea nu are de gând să se schimbe vreodată, prefer să îi suport narcisismul și să mă bucur de avantaje."

Din exemplele anterioare reiese o idee profund irațională: aceea că valoarea unei persoane ar depinde de importanța, faima sau puterea partenerului ei. În același fel, nici numărul de iubiți sau iubite din trecutul tău nu te face mai bun sau mai rău decât ceilalți. Ai putea la fel de bine să îți începi viața afectivă la patruzeci de ani și să descoperi că, la acea surprinzătoare răscruce de drumuri, istoria ta marcată de izolare poate dobândi valențe speciale. I-ai reîntâlnit vreodată pe acei amici din tinerețe care făceau ravagii printre reprezentanții sexului opus, erau renumiți pentru numărul de inimi frânte din palmares și priviți de toți ceilalți cu invidie? Eu da, și văzându-i, am descoperit ceva incredibil: aveau și ei burtă și celulită, ca oricine altcineva! Nu mai erau Adonișii și Afroditele de dinainte, ci oameni ca oricare alții. Viața are grijă să ne aducă, mai devreme sau mai târziu, pe toți la același nivel. Fericirea într-un cuplu survine atunci când te trezești în brațele persoanei pe care o iubești și îți dai seama că nicăieri în lume nu există altcineva mai potrivit pentru tine. Însă dacă ceea ce cauți este, de fapt, un partener ieșit din comun și înzestrat cu calități nemaiîntâlnite, narcisiștii vor fi slăbiciunea ta.

INDETERMINAREA „EULUI": „AM NEVOIE DE CINEVA CU CARE SĂ MĂ IDENTIFIC"

Unii indivizi au nevoie să se identifice cu persoane faimoase sau cu celebrități (reale sau inventate), pentru a se simți realizați și pentru a-și imagina că viața lor are mai mult sens. Dacă nu știm cu certitudine ce vrem și încotro ne îndreptăm, vom încerca să găsim în afara noastră ceea ce nu

reușim să aflăm în forul nostru interior și să compensăm vidul personal prin excelența altora.

Un bărbat vorbea despre iubita lui în felul următor: „Îi admir felul de a fi; întrupează toate lucrurile pe care le prețuiesc la oameni și sunt mândru că s-a uitat la mine... Ea este steaua mea polară, inspirația mea, acel ceva care dă sens vieții mele... Sunt fanul ei." Femeia ocupa o poziție publică de mare autoritate, și de aceea, atunci când el voia să o viziteze la serviciu, trebuia să își facă rezervare și să se înscrie pe o listă de așteptare. Nu putem exagera cu admirația: una este să iubești pe cineva, și cu totul altceva e să-l idolatrizezi și să aprinzi lumânări la altarul lui, de parcă ar fi al doilea Mesia. Am cunoscut subiecți care ar prefera un autograf în locul unui sărut și, în loc de o îmbrățișare, un poster. Legăturile care se bazează pe „fanatism amoros" sunt susținute de imaturitate și de un „eu" nedefinit, care nu știe pe ce ar trebui să-și fixeze atenția. Să iubești nu înseamnă să elaborezi un cult al personalității celuilalt. Trebuie să menționez că nu neg importanța admirației, ci că semnalez doar cât de periculoasă poate fi *admirația nemăsurată și irațională*, tendința de a-l venera pe celălalt ca pe o zeitate.

DĂRUIRE NECONDIȚIONATĂ: „AM NEVOIE DISPERATĂ SĂ DĂRUIESC IUBIRE"

Iubirea universală este una, iar iubirea de cuplu, concretă și personalizată, cu totul altceva. În primul caz, nu există certificat de garanție și nici recompensă posibilă (oare Maica Tereza aștepta înapoi gratitudine sau vreo formă de compensație?). În cel de-al doilea, avem însă nevoie de un anumit feedback, pentru că în joc se află supraviețuirea „eului" nostru. Dacă ești o persoană tandră și drăgăstoasă, cum să nu ai nevoie de tandrețea și mângâierile persoanei iubite? Dacă

ești fidel, cum ai putea să nu te aștepți la fidelitate? Dacă ești o persoană activă sexual și îi oferi celuilalt intimitate fizică, cum să nu îți dorești să fie reciprocă? Iubirea sănătoasă este întotdeauna bilaterală, implică mereu un schimb între parteneri. Firește că nu e vorba de o contabilitate precisă. Uneori, unul dintre parteneri oferă mai mult decât primește și asta nu contează; însă dacă, după ce dai totul cu ambele mâini, nu primești nimic înapoi de la partenerul tău, în tine începe să încolțească îndoiala, iar resentimentele câștigă tot mai mult teren.

Când o persoană care urmează o schemă a dăruirii necondiționate întâlnește un narcisist, se produce între ei o simbioză pe cât de extraordinară, pe atât de letală. Oare există o combinație mai primejdioasă decât aceea dintre un dependent de muncă și un exploatator? Să nu încapă urmă de îndoială: excesul de afecțiune chiar există. Subiectul narcisist este un receptor înnăscut și un slab dăruitor de iubire; se vede pe sine însuși ca fiind destinatarul natural al oricărei dovezi de afecțiune. Pentru el, noțiunea de reciprocitate este necunoscută. Insist: visul oricărui „dăruitor compulsiv" este să găsească un „receptor insațiabil", iar această fantezie prinde viață numai atunci când întâlnește un narcisist consecvent, pursânge. Și aici, în această complicitate tacită și aproape patologică, dăruirea devine distructivă.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană narcisistă?

Una dintre condițiile fundamentale pentru a crea o legătură afectivă benefică este capacitatea de a fi deschis la realitatea celuilalt și dorința de a încerca să-l înțelegi. Dacă la cârma relației se află egoismul, iubirea iese din calcul, la fel cum, în prezența egocentrismului, comunicarea eficace devine aproape

imposibilă. Atunci când accepți presupusa măreție a celuilalt, îți minimizezi încet-încet propria ființă și lași ca stima ta de sine să atârne de un fir. Ce altă opțiune mai rămâne? Aceea ca narcisistul să accepte să-și transforme în mod radical viața, să devină mai generos și mai umil. O revoluție interioară pe care nu toți sunt dispuși să o întreprindă și pe care foarte puțini o pot duce până la capăt.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

În încercarea de a fi într-o relație cu un individ de tipul narcisist-egocentric, majoritatea persoanelor recurg la două strategii de bază: fie își adoră partenerul mai presus de orice, fie îl coboară de pe piedestal și îl umanizează. Ambele au consecințe greu de stăpânit.

Să recunoști „supremația" narcisistului și să îi aduci onoruri

Pentru a urma această strategie trebuie să-ți iei inima în dinți și să îți pui orgoliul în buzunar. Ideea este că, pentru ca totul să fie roz, trebuie să capitulezi în fața narcisismului partenerului și să te adaptezi la el fără rezerve. Aceasta presupune să accepți cu sinceritate supremația celuilalt și să încerci să te convingi pe tine însuți că ești teribil de norocos să fii cu cineva atât de ieșit din comun. Persoanele care aleg această opțiune își asumă o atitudine supusă și îngăduitoare până la extrem.

Comportamentele cele mai reprezentative pentru această atitudine sunt:

- Să adopți o postură subordonată, pentru a nu tulbura grandomania celuilalt.
- Să-ți arăți constant admirația (prin elogii, cuvinte de laudă, complimente și confirmări).

ești fidel, cum ai putea să nu te aștepți la fidelitate? Dacă ești o persoană activă sexual și îi oferi celuilalt intimitate fizică, cum să nu îți dorești să fie reciprocă? Iubirea sănătoasă este întotdeauna bilaterală, implică mereu un schimb între parteneri. Firește că nu e vorba de o contabilitate precisă. Uneori, unul dintre parteneri oferă mai mult decât primește și asta nu contează; însă dacă, după ce dai totul cu ambele mâini, nu primești nimic înapoi de la partenerul tău, în tine începe să încolțească îndoiala, iar resentimentele câștigă tot mai mult teren.

Când o persoană care urmează o schemă a dăruirii necondiționate întâlnește un narcisist, se produce între ei o simbioză pe cât de extraordinară, pe atât de letală. Oare există o combinație mai primejdioasă decât aceea dintre un dependent de muncă și un exploatator? Să nu încapă urmă de îndoială: excesul de afecțiune chiar există. Subiectul narcisist este un receptor înnăscut și un slab dăruitor de iubire; se vede pe sine însuși ca fiind destinatarul natural al oricărei dovezi de afecțiune. Pentru el, noțiunea de reciprocitate este necunoscută. Insist: visul oricărui „dăruitor compulsiv" este să găsească un „receptor insațiabil", iar această fantezie prinde viață numai atunci când întâlnește un narcisist consecvent, pursânge. Și aici, în această complicitate tacită și aproape patologică, dăruirea devine distructivă.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană narcisistă?

Una dintre condițiile fundamentale pentru a crea o legătură afectivă benefică este capacitatea de a fi deschis la realitatea celuilalt și dorința de a încerca să-l înțelegi. Dacă la cârma relației se află egoismul, iubirea iese din calcul, la fel cum, în prezența egocentrismului, comunicarea eficace devine aproape

imposibilă. Atunci când accepți presupusa măreție a celuilalt, îți minimizezi încet-încet propria ființă și lași ca stima ta de sine să atârne de un fir. Ce altă opțiune mai rămâne? Aceea ca narcisistul să accepte să-și transforme în mod radical viața, să devină mai generos și mai umil. O revoluție interioară pe care nu toți sunt dispuși să o întreprindă și pe care foarte puțini o pot duce până la capăt.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

În încercarea de a fi într-o relație cu un individ de tipul narcisist-egocentric, majoritatea persoanelor recurg la două strategii de bază: fie își adoră partenerul mai presus de orice, fie îl coboară de pe piedestal și îl umanizează. Ambele au consecințe greu de stăpânit.

Să recunoști „supremația" narcisistului și să îi aduci onoruri

Pentru a urma această strategie trebuie să-ți iei inima în dinți și să îți pui orgoliul în buzunar. Ideea este că, pentru ca totul să fie roz, trebuie să capitulezi în fața narcisismului partenerului și să te adaptezi la el fără rezerve. Aceasta presupune să accepți cu sinceritate supremația celuilalt și să încerci să te convingi pe tine însuți că ești teribil de norocos să fii cu cineva atât de ieșit din comun. Persoanele care aleg această opțiune își asumă o atitudine supusă și îngăduitoare până la extrem.

Comportamentele cele mai reprezentative pentru această atitudine sunt:

- Să adopți o postură subordonată, pentru a nu tulbura grandomania celuilalt.
- Să-ți arăți constant admirația (prin elogii, cuvinte de laudă, complimente și confirmări).

- Să accepți că dovezile de iubire, dacă există, sunt puține pentru că „acesta este felul său de a fi", pe care tu trebuie să-l respecți.
- Să te menții în umbră, pentru a nu concura cu celălalt.
- Ideal ar fi să te concentrezi numai asupra reușitelor narcisistului și să te bucuri de ele, uitând de tine însuți.
- Dacă încerci să le semnalezi vreo scăpare sau vreo greșeală, trebuie să o faci cu absolută diplomație și delicatețe. Este interzis să fii direct, pentru că sunt foarte sensibili.
- Să contribui la buna lor imagine cu toate mijloacele posibile.
- Să te lași manipulat din când în când, pentru a evita certurile.
- Este important să dezvolți o „rezistență la indiferență". Această imunitate se va obține în timp, cu mult efort.

Ce părere ai? Ești dispus(ă) să adopți această tactică blândă? Ai darul răbdării și docilitatea necesară? Unele persoane se simt chiar mândre să se afle în serviciul egoului partenerului și să contribuie la amplificarea lui. În acest sens, o femeie îmi spunea: „Cu cât mai important va fi el, cu atât mai mult voi crește eu." O formă stranie de grandomanie indirectă: caracterul tranzitiv al unei stime de sine scăzute.

Să îl cobori pe narcisist de pe piedestalul său și să îl pui la locul cuvenit

Această strategie încearcă să reechilibreze balanța relației și să reinstaureze democrația în cuplu, ceea ce implică o inevitabilă criză, de vreme ce narcisistul nu va accepta sub nicio formă să piardă sau să împartă puterea. Consecința alegerii acestei alternative poate fi despărțirea, din moment ce argumentul tău principal îl atinge în punctul cel mai sensibil, în chiar centrul egoului său: „Nu ești atât de special pe cât crezi." Lăsând deoparte bunele tale intenții, trebuie să fii realist: pentru a dărâma egolatria narcisistului trebuie să vii

cu artileria grea, căci tactica nu implică numai bunăvoință și perseverență, ci la acestea trebuie să se adauge și dorința narcisistului de a se schimba.

Mai jos, iată câteva dintre comportamentele care definesc această atitudine:

- Să renunți la admirația și la complimentele care nu caută decât să alimenteze egoul celuilalt. Gata cu politețea servilă, indiferent cât ar cere-o celălalt.
- Să nu colaborezi din obligație la păstrarea bunei sale imagini. Să te îmbraci, aranjezi și comporți după cum crezi de cuviință. Dacă asta îl ajută sau nu pe celălalt să-și întrețină grandomania, este mai puțin important.
- Să nu-ți reprimi criticile sau dezacordul atunci când acestea sunt juste sau îndreptățite (asta nu înseamnă, însă, că trebuie să te răzbuni sau să îl pedepsești pe celălalt).
- Să încerci să fii realist: vei avea parte de foarte puține gesturi altruiste din partea persoanei narcisiste, așa că cel mai bine ar fi să nu le faci reproșuri în acest sens, și cu atât mai puțin să le cerșești generozitatea.
- În general, este de preferat să spui ce gândești și să-ți exprimi sentimentele cu onestitate.
- Cea mai bună metodă de a dezarma un joc manipulator este să cunoști intențiile persoanei care încearcă să preia controlul: „Ce încearcă să obțină cu asta?" De fiecare dată când demascăm adevăratele intenții ale narcisistului, comportamentul manipulator își pierde din putere. Odată ce îi cunoaștem motivațiile sau intențiile, tot ce ne rămâne de făcut este să nu intrăm în joc.

Opoziție fermă și directă. Ești capabil să adopți această atitudine dură sau te țin în loc fricile și nesiguranțele proprii? Vrei cu adevărat să îl pui pe narcisist la locul cuvenit sau încă îți mai dorești să împarți cu el luminile rampei? Unele persoane nu sunt capabile să intre în această confruntare, pentru că sunt încă mult prea implicate în relație și se

tem de reacția negativă a partenerului, mai ales dacă există între ei o veche relație de dominație/supunere. Nu este ușor să te revolți împotriva figurilor emblematice ale autorității și/sau a obiectelor admirației tale, pentru că, după ce te-ai supus lor multă vreme, se instalează obișnuința, supunerea devine reflex, iar luciditatea se pierde cu totul. Cineva îmi povestea cazul unui cățel de talie mică care tot hărțuia un pui de leu; îl mușca, îl împingea, îl urmărea, în fine, îi făcea viața imposibilă. Ciudat este că atunci când leul a crescut și s-a transformat într-un animal enorm, care băga spaima în toți cei din jur cu coama lui impunătoare și răgetul înfricoșător, a continuat să se teamă de cățeluș. Numai ce îl vedea de la distanță și începea să urineze de frică. Atât de absurde și iraționale sunt unele condiționări. Poate că și tu ești un leu sau o leoaică ce nu își dă seama că anii au trecut și nu mai are de ce să-i fie teamă de cei care îl/o dominau înainte.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Să iubești și să nu fii iubit, să dai și să nu primești, să fii manipulat și să te simți ca un obiect, sunt lucruri de neacceptat dacă dorim să nu cădem pradă unei iubiri bolnăvicioase. Într-o relație nu are ce să caute niciunul dintre lucrurile care ne-ar putea afecta integritatea fizică sau psihologică. Și dacă la mijloc este multă iubire? Nu e vorba de cantitate, ci de calitate. Nu contează cât de iubit ești, ci cum ești iubit. O iubire care nu este reciprocă este o iubire nedreaptă, chiar dacă partenerul tău nu poate trăi fără tine și are nevoie de prezența ta ca de aer.

O cale de mijloc? Nu este atât de ușor, uneori rămânem suspendați într-un purgatoriu afectiv fără să știm ce ar trebui să facem. O pacientă, al cărei soț trecuse deja printr-o terapie de un an și jumătate menită să îi amelioreze caracteristicile

narcisiste, îmi spunea: „Trebuie să recunosc că lucrurile s-au îmbunătățit... Acum mă manipulează *mai puțin*, nu mai cere *atât de multă* lingușeală ca înainte... Nu mai este *atât* de indiferent și își recunoaște *unele* greșeli, când e într-o dispoziție bună. Însă eu mă întreb dacă ar trebui să mă mulțumesc cu un partener *așa și-așa*. Nu este exact ce îmi doream de la viață... Adevărul e că traiul cu el încă este complicat și uneori emană aroganță prin toți porii... Face eforturi, însă acum eu sunt cea care are o problemă, pentru că nu știu dacă sunt în stare să fiu cu cineva ca el... Vreau o iubire care să fie completă sau deloc." Nazuri de-ale pacientei mele? Intoleranță? Nu; mai degrabă oboseală, trezire la realitate și recunoaștere a limitelor. Claritatea emoțională pe care o aduc anii și suferințele.

Pentru unii, relația cu o persoană „mininarcisistă" sau „subnarcisistă" sau „seminarcisistă" este suportabilă, în vreme ce pentru alții este de-a dreptul intolerabilă. Este evident că un individ ușor narcisist nu face atât de mult rău ca unul moderat sau sever, și chiar partenerul său poate ajunge să se supună exigențelor lui fără să sufere traume foarte vizibile. Întrebarea care apare este dacă asta e de-ajuns. Dacă este suficient să ai o viață acceptabilă și „suportabilă" în locul unei vieți bune și satisfăcătoare, care nu este neapărat ideală sau perfectă. Un bărbat tânăr, căsătorit abia de un an, îmi spunea următoarele: „Un psihiatru îmi spusese că ea ar fi o «seminarcisistă» și că dacă eu o iubesc cu adevărat va trebui să îi accept felul de a fi... Insistase că, dacă ar fi fost o «narcisistă totală», mi-ar fi fost mult mai rău... Însă eu mă întreb, mai rău decât ce? Ce diferență este între a te afla în umbra unei femei care se crede Dumnezeu și a te afla în umbra uneia care se crede semizeu? În oricare dintre cazuri, eu tot aș fi mai prejos. Eu oricum voi suferi!" Să ai un partener narcisist presupune să faci eforturi pentru a-ți menține „eul" pe linia de plutire și pentru a nu te lăsa scufundat de aroganța celuilalt. Nu trebuie să ignorăm nici faptul că mintea, la fel ca și corpul, se obișnuiește cu greul și că, prin autoiluzionare, putem ajunge

să vedem lumină acolo unde se află numai întuneric. Unii optimiști își asumă rolul de „educatori emoționali" și încearcă să îl scoată pe narcisist din universul lui, în care el e rege, și să îi tempereze egoul. Eu nu aș fi atât de optimist, însă tu decizi.

Cum să recunoști o persoană narcisistă înainte de a te îndrăgosti

La început, strălucirea narcisistă este uluitoare, apoi devine orbitoare. Când subiectul egolatru încearcă să seducă, recurge la două tactici principale. Întâi își demonstrează puterea, eleganța și noblețea, iar apoi se comportă exact pe dos față de cum este în realitate: umil, sensibil și dispus să devină mai bun. Cu toate acestea, nu totul poate fi camuflat și există unele mici detalii, gesturi sau comentarii care indică cu certitudine că un asemenea cumul de calități este suspect. Nevoia egoului de a străluci este atât de mare, încât le este aproape imposibil să îl țină sub control. Unele dintre următoarele indicii îți vor permite să recunoști o persoană narcisistă, înainte de a te lăsa cucerit de „farmecul" ei:

- Lasă impresia că te ascultă atunci când îi vorbești, însă mintea îi este prizoniera propriului ego. Poți să verifici, după o vreme, dacă a reținut informația: spune-i din nou un lucru pe care îl afirmaseși anterior, și probabil vei observa că nu și-l va aminti. Și nu este vorba aici de lipsă de memorie, ci de lipsă de atenție.
- Majoritatea conversațiilor tind să se învârtă în jurul persoanei sale: povestea vieții lui sau a ei, familia, realizările, serviciul său ș.a.m.d. Să nu crezi că ar fi vorba despre o discuție deschisă sau despre faptul că i-ai inspira încredere; este pur și simplu egocentrism mascat.
- Dacă îl contrazici sau îți exprimi dezacordul față de vreuna dintre opiniile sale, nu își va putea disimula descumpănirea și incomoditatea. Își va pune masca amabilității perfecte, însă în interiorul său va fi indignat(ă). Cu siguranță vei reuși să detectezi ceva din toate astea.
- Va arăta, de fiecare dată când va avea ocazia, că posedă lucruri de firmă: haine, ceasuri, bijuterii, pantofi și altele de acest fel. Prin asta, dorește să lase bine înțeles faptul că are gusturi excelente și că este mereu în pas cu moda.
- Nu va spune niciodată „nu știu". Poți propune orice temă dorești, se va comporta de parcă ar fi un adevărat erudit.
- Tactica sa preferată va fi să-ți ia ochii și să-ți îndulcească auzul. Îți va spune exact ce ți-ar plăcea să auzi, pentru că narcisiștii sunt persoane foarte perspicace atunci când este nevoie să descopere punctele slabe ale celorlalți.
- Câteodată le scapă anumite gesturi, cuvinte sau atitudini inadecvate, bruște sau lipsite de politețe față de alți oameni. Aceasta se întâmplă pentru că năravul lor este greu de lecuit, oricât ar încerca să-și schimbe părul. Vor fi întotdeauna elitiști, indiferent ce ar face.
- Va arăta un interes deosebit față de cunoștințele tale importante și care au un bun statut social.
- Va încerca, încă din primul moment, să se sustragă regulilor și va lăsa să se întrevadă un anumit sentiment de ură, foarte prost disimulat, atunci când va trebui să urmeze norme de comportament impuse din afară.

Atunci când persoana narcisist-egocentrică ești chiar tu. Câteva observații

Nu știu dacă ai încercat vreodată să te pui cu adevărat în locul partenerului tău și să înțelegi realmente ce crede și ce simte acesta. Asta ar presupune să-ți lași egoul deoparte, pentru a nu-i permite să-ți întunece judecata. Dacă ai putea și ai vrea să faci asta, te-ai simți mai liber și i-ai putea dărui

puțină fericire persoanei care se află lângă tine. Ai simți și ușurarea de a nu mai încerca, măcar pentru o vreme, să fii în centrul atenției. Imaginează-ți, fără disimulări, competiții, fără țeluri de neatins, numai ființa ta nealterată. Ce ușurare! Ai fi surprins de cât de mulți oameni ar sfârși prin a te accepta exact așa cum ești (poate că nu ești chiar atât de hidos/hidoasă pe cât îți insinuează câteodată subconștientul). Trebuie să recunoști că este destul de obositoare și foarte puțin rentabilă în termeni sociali încercarea ta permanentă de a vinde o imagine a grandorii. Oamenii nu sunt chiar atât de proști încât să creadă povestea cu „zeul printre muritori", așa că, într-un final, te vor detesta. Singurul viitor posibil pentru un narcisist consecvent este alienarea și dezrădăcinarea, adică exact lucrurile de care îți este cel mai frică. Gândește-te: nu ți-ar plăcea să poți obține admirația pe care o râvnești atât de mult, fiind tu însuți? Nu ar fi acesta un triumf mai lăudabil și mai adevărat?

Firește, să te preocupi și de ceilalți nu înseamnă să te transformi în Sfântul Francisc din Assisi sau în Sfânta Clara, însă nu ți-ar prinde rău un strop de modestie. Atunci când unele persoane narcisiste încearcă să întreprindă o asemenea schimbare, oamenii observă imediat și, ceea ce e mai important, apreciază încercarea, pentru că le-ai arăta o latură agreabilă a persoanei tale, pe care nu o cunoșteau înainte. În plus, vei începe să te simți parte din lumea muritorilor și sentimentul apartenenței va prinde putere în tine. De unde să începi? Învățând să pierzi, jucând după reguli, neimpunându-ți punctul de vedere, interesându-te de ceilalți și acceptând faptul că poți comite și greșeli. Ți-ai putea imagina o lume plină de narcisiști? Ți-ar plăcea să trăiești în ea?

Să fii modest înseamnă să fii conștient de propria insuficiență. Ar trebui să practici această virtute și să o incluzi în schema ta de gândire. Nu-ți face griji, aceasta nu are nimic de-a face cu subaprecierea și cu un nivel scăzut al stimei de sine. Cel modest pur și simplu nu își supralicitează calitățile

și nici nu se fălește cu ele, nu le afișează și nici nu reproșează altora lipsa lor, ci și le trăiește și se bucură de ele fără să dea prea mare importanță gurii lumii.

Te întrebi, probabil, de ce ești așa. Există multe răspunsuri posibile. Poate că părinții tăi au fost foarte indulgenți cu tine, te-au evaluat în mod exagerat sau poate că nu ai avut parte de disciplină din partea lor. Ori, se poate întâmpla ca ei să nu te fi învățat cum să tolerezi frustrarea și să îți manevrezi emoțiile. Copilăria ta ar fi putut fi marcată de modele care obișnuiau să îi exploateze pe ceilalți și ai fi putut învăța că manipularea este singura cale de supraviețuire. Unii narcisiști devin așa cum am văzut mai devreme, încercând să compenseze pentru stima lor de sine extrem de scăzută, și căutând un echilibru în aroganța exagerată. Un alt factor de luat în considerare ar fi acela că ai fost copil singur la părinți și, prin urmare, aceștia te-au educat ca pe un prinț sau prințesă. În fine, schema grandomaniei se învață și capătă forță pe tot parcursul vieții, până în punctul în care uneori devine imposibil de înlăturat. Numai un profesionist ți-ar putea oferi pistele necesare pentru a ieși la lumină, iar asta este o responsabilitate pe care va trebui să ți-o asumi dacă vrei să duci o viață normală, care să nu îi afecteze pe cei la care ții.

5

TIPUL OBSESIV-COMPULSIV

Iubirea perfecționistă

Dacă închizi ușa tuturor greșelilor vei lăsa pe dinafară adevărul.
RABINDRANATH TAGORE

Dacă gelozia e semn al iubirii, atunci e ca febra la omul bolnav – faptul că o ai e semn de viață, însă o viață bolnavă și prostdispusă.
MIGUEL DE CERVANTES

Un individ obsesiv înainte de a face dragoste: „Ai închis bine ferestrele? Ai încuiat ușa cu cheia? Sigur au adormit copiii? Ai făcut baie? Te-ai spălat pe dinți? Nu ți-ar sta mai bine cu pijamaua galbenă? Trebuie să merg la baie. Te deranjează dacă sting lumina? N-ai uitat să iei pastila, nu? Ce târziu s-a făcut! Ce-ar fi s-o lăsăm pe săptămâna viitoare?" Un cult al controlului. Nimic nu îl satisface pe un obsesiv-compulsiv, pentru că mereu există un lucru pe care l-ai fi putut face mai bine; indiferent de cât de eficient ai fi, mereu îți va lipsi ceva. Poate să fie o scamă, un rid sau o cuvertură prost aranjată, orice scuză este suficient de bună pentru a-i aminti celuilalt că este departe de a atinge gradul de eficiență așteptat. Partenerul lui va călca mereu pe coji de ouă și se va teme tot timpul să nu greșească.

Povara perfecționismului face ca relația să devină din ce în ce mai solemnă, amară și formală, de vreme ce spontaneitatea și prospețimea vor fi văzute de către obsesiv ca semne că celuilalt îi lipsește autocontrolul. Nu spun că, pentru ca totul să fie bine, iubirea ar trebui să se desfășoare într-o stare de euforie perpetuă, însă de aici și până la a o transforma într-un soi de serviciu pentru controlul calității, e cale lungă. Tipul obsesiv controlează, organizează, stabilește reguli, ordonează și sistematizează tot ce îi iese în cale, incluzându-i aici și pe partener și copii. Îmbrățișările vor fi „exacte", săruturile „bine executate", iar conviețuirea va fi dictată de un manual de instrucțiuni „foarte explicite". Surpriza, improvizația

și naturalețea vor fi motive de stres și, uneori, cauze pentru despărțire.

Malena era o femeie tânără, cu o carieră de succes. Studiase publicitatea și ocupa o funcție importantă. Nu avea copii și se căsătorise în urmă cu șapte luni. Când a ajuns la cabinetul meu, mi-a vorbit despre o durere de spate persistentă, probleme cu somnul, gastrită și o stare generală de iritabilitate. După câteva ședințe, cauza a devenit evidentă: Malena nu era capabilă să îndeplinească așteptările bărbatului pe care îl iubea, și asta o stresa teribil. Nicolás, soțul ei, făcea parte din comitetul director al firmei în care lucra și se afla în plină ascensiune. Bărbatul era un exemplu perfect de obsesiv-compulsiv: era extrem de atent la detalii, de exigent în absolut orice chestiune și o critica mult pe Malena pentru că, după el, nu era o persoană responsabilă și greșea prea mult. Nicolás trăia pentru a munci și simțea o aversiune ieșită din comun pentru orice însemna relaxare și distracție. În plus, avea mari dificultăți în a-și exprima sentimentele, pe care le menținea sub un control riguros, ceea ce le afecta foarte mult viața sexuală. Era cât se poate de atașat de ideea de ordine și disciplină, în toate manifestările sale. La un moment dat, Malena a rezumat în felul următor relația ei cu Nicolás: „Nu are în el nici măcar un strop de îngăduință: orice aș face, mereu găsește defecte, fie în mine, fie în acțiunile mele. Adevărul este că m-a secat de energie, totul trebuie să meargă conform unui plan și să fie bine pus la punct... Are douăzeci și opt de ani, însă mental pare un bătrân de șaptezeci. Puținii prieteni pe care i-a mai păstrat sunt mult mai în vârstă decât el... În realitate, este foarte singur; dar cum să nu fie, dacă nu face altceva decât să critice pe toată lumea? Are o moralitate mult prea rigidă pentru vârsta lui! Într-o zi m-a făcut să mă simt foarte prost, pentru că mă îmbrăcasem provocator, încercând să îi trezesc dorința, iar el a reacționat într-un fel inexplicabil: s-a simțit ofensat și mi-a spus că, în felul acela, arătam ca o

târfă! Mă presează mult prea mult, niciodată nu primesc de la el o încurajare sau o felicitare, niciodată nu îl văd mulțumit... Când pleacă în deplasare, pot și eu să mă odihnesc: mă îmbrac cum vreau, merg unde am chef și spun exact ceea ce cred și ce simt; sunt exact așa cum vreau eu să fiu! Însă ceea ce mă doare cel mai mult sunt pedepsele psihologice... Zilele trecute am cumpărat o altă marcă de șuncă decât cea cu care eram obișnuiți, și atunci mi-a ținut un întreg discurs despre cheltuieli și coerență internă, după care nu mi-a mai vorbit o săptămână! Și, culmea, el este foarte zgârcit, iar eu foarte generoasă, ceea ce creează multe certuri... Nu știu unde am greșit, poate că nu l-am cunoscut suficient și m-am grăbit să mă căsătoresc, însă un lucru îmi este cât se poate de clar: dacă el nu se schimbă, eu nu mai pot continua așa..." Când Nicolás a văzut că nu e de glumă, a cerut ajutorul unui specialist, pentru că nu voia să o piardă. Și terapia lui mai durează și acum.

„Iubirea eficientă" sau „eficiența amoroasă" ne conduce, în mod hotărât, pe un drum fără ieșire: frustrarea. Aceasta era principala nemulțumire a Malenei: „Nimic nu-mi iese bine." Nicolás nu vedea pădurea de copaci. Deși poate părea absurd, pentru un perfecționist lucrurile negative cântăresc mai mult decât cele pozitive sau cel puțin cer mai multă atenție. Malena era o femeie încântătoare din toate punctele de vedere, însă Nicolás era atât de preocupat cu evaluarea și cântărirea comportamentului ei, încât nu se putea bucura de asta. Nimic nu poate funcționa cum trebuie dacă e nevoie să dai tot timpul socoteală pentru curățenie, mâncare, haine, cheltuieli și alte lucruri de felul acesta. Persoana pe care o iubim nu poate să fie privită ca un administrator pe moșie. Nu spun că ar trebui să trăim ca într-o cocină, însă nici să ne propunem drept țel unic faptul de a crea un mediu aseptic, de parcă am trăi într-un salon de terapie intensivă; patul este de preferat sălii de operație.

Coșmarul unei iubiri rigide și meticuloase

Și atunci, dacă cineva îți propune o iubire meticuloasă, exactă, avară, inflexibilă, strictă, moralistă, formală, încorsetată, normată, structurată și organizată, fugi. E dificil să ai de-a face cu un „supraeu" îndrăgostit și să nu te lași purtat de rigiditatea mentală și afectivă care îi caracterizează. Și, pe lângă faptul că au o foarte mare putere de convingere, societatea îi exaltă ca modele de urmat.

În țările dezvoltate, persoanele obsesive sunt admirate pentru disciplina lor, pentru respectul față de autoritate și pentru capacitatea nelimitată de muncă. Majoritatea afaceriștilor îi acceptă cu plăcere în echipele lor de lucru, deși nu tind să ocupe funcții de conducere foarte înalte. Aceasta din cauza faptului că oamenii obsesivi, deși au anumite avantaje atunci când trebuie să execute sarcini concrete, au dificultăți serioase în a delega responsabilitatea, a lua decizii și a stabili priorități, calități esențiale pentru orice director priceput și de nivel înalt. De aceea, printre președinții și vicepreședinții marilor companii este mai comună aroganța narcisistului decât meticulozitatea perfecționistului extrem.

Propunerea afectivă a obsesivului se structurează în baza a trei scheme punitive și limitatoare: „Greșești prea mult" (*critică/învinuire*), „De acum înainte, eu voi prelua frâiele" (*responsabilitate nelimitată*) și „Trebuie să îmi mențin emoțiile sub control" (*constrângere emoțională*). Cu alte cuvinte, subestimare, lovitură de stat și lipsă de tandrețe. Lucruri foarte greu de acceptat pentru o minte cât de cât lucidă.

CRITICĂ/ÎNVINUIRE: „GREȘEȘTI PREA MULT"

Dacă partenerul tău are caracteristicile unui obsesiv-compulsiv, tu vei fi o ființă inutilă, incompetentă și iresponsabilă, până la proba contrarie; iar singura opțiune pentru „a aduce" proba contrarie este să fii perfect(ă). Am încheiat discuția. Anxietatea pe care o generează acest tip de control este atât de puternică, încât unele victime preferă să se convertească la „obsesivitate", în încercarea de a scăpa de povara unei contabilități constante. La un moment dat, beam o cafea împreună cu o colegă. Dintr-o dată, ea se uită cu îngrijorare la ceas și spuse: „Dumnezeule, trebuie să spăl vasele înainte să ajungă el acasă!" Când am rugat-o să mai rămână puțin, n-a acceptat nici în ruptul capului: „Nu, nu, nu pot... Se face foc și pară dacă nu găsește totul în ordine." A luat repede un taxi și a plecat val-vârtej să-și îndeplinească „obligațiile"; nu-i mai lipsea decât să-și pună o sirenă de poliție pe mașină. Strategia ei de supraviețuire, pentru a evita reproșurile soțului și pentru a-l menține calm, consta în a-și asuma rolul de „obsesivă secundară"; adică avea o obsesie subsidiară al cărei scop era să contribuie la îndeplinirea necesităților obsesivului principal. Ceea ce era, fără îndoială, o abordare greșită, pentru că maniile bărbatului nu vor face decât să prolifereze, grație servituții partenerei sale.

Criticile constante și presiunile pentru ca „totul să fie bine" ascund o profundă subestimare a capacității celuilalt de a rezolva problemele. Din cauza acestei subestimări, victimele indivizilor obsesivi își pierd eficacitatea și devin pe zi ce trece mai nesigure. Un tânăr îmi spunea la prima ședință: „Vin la dumneavoastră ca să-mi spuneți cât sunt de idiot, pentru că, după părerea iubitei mele, sunt bărbatul cel mai neîndemânatic și mai inutil de pe pământ... Mi-a spus-o de atâtea ori, încât am început să cred și eu asta." Firește că nu e nici vorbă de o atare ineficiență cronică. Ciudat este că partenerii obsesivilor sfârșesc prin „a greși din teama de a nu greși". Cercul vicios arată în felul următor: cu cât mai mare este teama de a nu greși, cu atât mai afectat va fi randamentul (sub efectul anxietății, eficacitatea se diminuează substanțial) și, cu cât mai scăzut va fi randamentul, autoobservarea „inutilității" va amplifica anxietatea, micșorând și mai mult rata de reușită. În vârtejul

acestei spirale autodistructive, angoasa preia controlul asupra iubirii și sfârșește prin a o distruge. Obsesivii posedă această capacitate stranie: căutând cele mai înalte cote ale succesului, reduc iubirea la expresia ei minimă.

RESPONSABILITATENELIMITATĂ:„DEACUM ÎNAINTE, EU VOI PRELUA FRÂIELE"

Ideea că partenerul este ineficient și neproductiv, coroborată cu propria incapacitate de a delega responsabilitățile, face ca mulți indivizi obsesivi să își asume conducerea și să se ocupe de tot ceea ce implică relația: plăți, aranjamente, calcule, întreținerea casei, planificarea călătoriilor, timp liber, educația copiilor, în fine, orice decizie va trebui trecută prin filtrul excelenței. Această „lovitură de stat" în favoarea randamentului maxim are cel puțin două consecințe negative pentru orice relație afectivă. În primul rând, să preiei cu forța frâiele relației îl exclude fără urmă de respect pe celălalt, îi subliniază presupusa inutilitate și îl plasează pe un rușinos plan secundar; este inutil să mai spunem că această deplasare forțată a puterii generează frustrare, furie și resentimente. În al doilea rând, și asta este deja o eroare de calcul a obsesivului; să preiei frâiele „tuturor lucrurilor" presupune să îți asumi o responsabilitate „generală". Aceasta înseamnă că, dacă înainte problemele apăreau din cauza greșelilor partenerului, acum obsesiile vor fi îndreptate către propria persoană. Exigența se va transforma în autoexigență, critica în autocritică, iar pedepsirea în autopedepsire. Să-ți dai socoteală ție însuți poate fi tot atât de obositor, dacă nu chiar mai mult decât să-i dai socoteală celui de lângă tine.

O concluzie importantă ar fi aceea că individul obsesiv, fie fățiș, fie disimulat, nu va preda niciodată controlul, pentru că are impresia că nimeni nu poate supraveghea lucrurile mai

bine decât el. Încăpățânarea și o anume supralicitare personală îl vor împiedica să accepte realitatea propriilor limite firești. Un bărbat extrem de perfecționist îmi povestea ce „progrese obținuse" după ce preluase controlul asupra funcționării căminului familial: „N-am avut de ales... Ea era mult prea delăsătoare și improviza prea mult... Nu își planifica lucrurile cum trebuie și era o debandadă totală. De exemplu, cheltuiam foarte mulți bani pe mâncare, pe care uneori chiar o aruncam, așa că am făcut un meniu săptămânal, în care am trecut cantitățile exacte, și în felul acesta am reușit să evit excesele. La fel am făcut și cu orele de studiu, televizor și joacă ale copiilor. Totul este acum planificat perfect. Calitatea vieții noastre s-a îmbunătățit vizibil." Soția nu era tocmai de acord cu el, și presupun că nici copiii. Într-una dintre ședințe, femeia mi-a povestit cu tristețe: „De când a început să se ocupe el de tot, banii nu îmi mai ajung deloc. Mâncăm din ce în ce mai prost, și copiii au ajuns să pară niște roboți... În casa mea s-a terminat cu veselia..." Să ne amintim că persoanele obsesive sunt destul de zgârcite, așa că faptul de a-i lăsa să se ocupe de casă va duce, inevitabil, la o scădere severă a veniturilor.

CONSTRÂNGEREEMOȚIONALĂ:„TREBUIE SĂÎMIMENȚINEMOȚIILESUBCONTROL"

Una dintre temerile principale care îi bântuie pe indivizii obsesivi este aceea că, dacă încetează să exercite un control mintal asupra propriilor emoții, se vor băga în tot soiul de probleme sau se vor face de râs. Acest cult al raționalității îi determină să-și blocheze stările de spirit și să-și înghețe sentimentele.

Să intri în mintea unui individ obsesiv-compulsiv înseamnă să intri într-o armură medievală. Personalitatea se baricadează în spatele unei cohorte de imperative, care îi împiedică

să avanseze emoțional sau să-și arate afecțiunea față de persoanele pe care se presupune că le iubesc. Bazându-se pe un stoicism prost înțeles, aceștia cred că „să trăiești" înseamnă „să suferi" și, în consecință, orice manifestare necontrolată a bucuriei va fi interpretată ca un semn de slăbiciune sau de proastă creștere. Cum este și firesc, în fața unui asemenea aparat defensiv, partenerii lor se simt neprotejați și incapabili să ajungă la o iubire completă.

Această rigiditate emoțională este principalul motiv pentru care personalitatea obsesiv-compulsivă manifestă dificultăți în domeniul sexual. Incomoditatea pe care le-o produce exprimarea sentimentelor, lipsa de spontaneitate și teama de a pierde controlul îi duc către o diminuare a dorinței sexuale și îi fac să aibă dificultăți în a simți plăcerea. Și e de înțeles, dacă luăm în considerare faptul că, în timpul orgasmului, timpul și spațiul se confundă nebunește (dându-i dreptate lui Einstein) și regulile de comportament se evaporă într-o absolută anarhie (dându-i dreptate lui Bakunin). Altfel spus, la tipul obsesiv, nevoile sexuale se află mai mereu în carantină.

De ce ne împotmolim într-o relație obsesivă? Fascinația „bunei partide"

Nu este greu să te simți atras de o persoană obsesivă, de vreme ce, după cum am mai spus, multe dintre comportamentele lor sunt respectate și admirate în cultura noastră. Responsabilitatea, stricta poziționare în probleme etico-morale, puterea de muncă, printre altele, pot face deliciul oricui aspiră la o relație convențională. „Seriozitatea" continuă să fie, în multe grupuri sociale, o virtute prematrimonială. Dacă la cele de mai sus adăugăm și o oarecare solvabilitate economică, atractivitatea este maximă.

Pornind de la aceste „avantaje", putem defini trei vulnerabilități sau necesități de bază care facilitează cuplarea cu un individ de tipul obsesiv-compulsiv: „Am nevoie de cineva eficient alături de mine" (*incompetență/eșec*), „Am nevoie de cineva care să mă aducă pe drumul cel bun" (*autocontrol insuficient*) și „Am nevoie de un partener responsabil și de încredere" (*angajament/loialitate*).

INCOMPETENȚĂ/EȘEC: „AM NEVOIE DE CINEVA EFICIENT ALĂTURI DE MINE"

Visul oricărei persoane care se simte incompetentă este să aibă alături pe cineva care să îi rezolve problemele într-o manieră atentă și eficace. Tipul perfecționist îi atrage pe cei care se simt inutili, la fel cum polenul atrage albinele. Cum să reziști cuvintelor magice ale unui bun obsesiv? „Nu-ți face griji, las-o în seama mea" sau „Mă ocup eu, ai încredere în mine". Este farmecul salvatorului sau al salvatoarei care îți repară oalele sparte.

Problema apare abia mai târziu, atunci când bucuria și ușurarea se transformă în control și contabilitate. Aceasta se întâmplă atunci când cel care îți corectează greșelile, folosindu-se de condica lui cu realizări, devine cel mai aprig dintre cenzori.

Un pacient deprimat își exprima în felul următor deziluzia pe care a simțit-o la vederea noii atitudini a partenerei sale: „Ceea ce m-a făcut să mă îndrăgostesc de ea, acum mă distruge... Înainte să o cunosc simțeam că fac totul pe dos, mă vedeam pe mine însumi ca pe un individ de prisos, însă aveam speranța că într-o zi cineva m-ar putea schimba în bine... Însă acum sunt mai rău, cu fiecare zi care trece ea îmi amintește că ar trebui să fac lucrurile mai bine, că sunt foarte departe de idealul ei masculin, și asta mă scufundă în

disperare..." Să analizăm puțin dinamica nemiloasă care se ascunde în spatele acestui tip de relații: „Mă cuplez cu cineva ultraeficient pentru că îmi inspiră admirație și un sentiment de siguranță, ceea ce presupun că va compensa pentru teama mea de a nu greși, însă după o vreme descopăr că acea persoană se dovedește a fi cel mai dur critic al comportamentului meu." Ar fi ca și cum ai încerca să scapi de un prădător, ascunzându-te în bârlogul lui. În felul acesta, sub greutatea implacabilă a reproșurilor, a regulilor și a cenzurii, impresia de incompetență și eșecurile vor crește exponențial, deși acesta era tocmai lucrul care se dorea evitat.

AUTOCONTROL INSUFICIENT: „AM NEVOIE DE CINEVA CARE SĂ MĂ ADUCĂ PE DRUMUL CEL BUN"

Aceasta este o versiune mai sofisticată a salvatorului sau a salvatoarei. Această vulnerabilitate apare la persoanele ce au avut perioade în care viața lor a fost foarte haotică și marcată de excese de comportament, și care la un moment dat s-au gândit că ar trebui să se așeze la locul lor și să ia viața de la capăt. Aici intră în scenă „partenerul terapeut", care, prin puterea bunului său exemplu, le învață cum să urmeze calea lucidității și a abstinenței. Cine nu a auzit măcar o dată următoarea declarație de dragoste/gratitudine: „Înainte să te cunosc, viața mea era un dezastru, însă astăzi, datorită ție, sunt un om nou?" Cuiva care vrea să se dezică de faptele lui rele și să-și ia de pe umeri povara sentimentului de vină, apariția unei persoane normatoare i se va părea o oportunitate de a se reabilita, de a o lua de la capăt și de a-și face un „examen de conștiință" amănunțit.

Am cunoscut multe doamne care le erau recunoscătoare „nurorilor" lor, pentru că le salvaseră fiii risipitori din ghearele alcoolului și vieții de noapte, drogurilor sau ale Judecății de Apoi. Ceea ce vreau să semnalez este că un mare număr dintre aceste mântuitoare posedă un evident temperament obsesiv. Firește că există și bărbați care sunt buni samariteni și care iau sub oblăduirea lor femei scăpate de sub control, pentru a le aduce pe drumul cel bun, însă, în experiența mea profesională, am întâlnit mult mai multe femei care își asumă acest rol decât bărbați. Pentru a face îndatoririle de binefăcător și de factor de reeducare afectivă, nu există nimeni mai potrivit decât cineva organizat, disciplinat, calculat și restul calităților care se termină în „at", adică cineva care se conformează profilului perfecționist.

ANGAJAMENT/LOIALITATE: „AM NEVOIE DE UN PARTENER RESPONSABIL ȘI DE ÎNCREDERE"

Este de netăgăduit faptul că persoanele care răspund pentru faptele lor și care își respectă angajamentele câștigă ușor încrederea celorlalți. Sperăm ca ceilalți să ne ia în serios și să se țină de cuvânt, indiferent dacă este vorba despre o aventură, o întâlnire întâmplătoare sau o relație stabilă: responsabilitatea este, în orice tip de relație, un principiu etic care nu poate fi negociat, pentru că ne oferă garanția faptului că suntem respectați. Și e drept că majoritatea persoanelor obsesive sunt experte în asta. Pe lângă faptul că sunt extrem de responsabile, tind să fie și fidele. Lasă impresia unei coerențe și a unei anumite solvabilități morale care îi fac în mod special atrăgători pentru persoanele care, fie din principiu,

fie pentru a compensa anumite eșecuri anterioare, pun mare preț pe angajament.

O femeie care supraviețuise unei relații pasiv-agresive îmi enumera cu entuziasm avantajele noii sale cuceriri: „Ce-i drept, nici nu-mi vine să cred... Nu mai aveam încredere în bărbați, dar el chiar merită. Este responsabil, grijuliu, se ține de cuvânt, nu ajunge niciodată târziu, este atent la detalii și ia în calcul și nevoile mele. Nu este egoist, ca fostul. Mă surprinde faptul că viața mi-a putut face un asemenea cadou..." Iar euforia ei era de înțeles. După coșmarul pasiv-agresiv, contrastul era frapant: „Un bărbat care are grijă de mine și care își respectă cuvântul dat!" Cu toate acestea, după cum am văzut mai devreme, responsabilitatea și angajamentul se pot transforma în atitudini atât de severe și de rigide încât sfârșesc prin a-l distruge pe celălalt din punct de vedere psihologic. Trebuie să ținem minte faptul că obsesivul cere înapoi înzecit tot ceea ce dăruiește, de aceea este foarte posibil ca responsabilitatea pe care o admirăm atât de tare la el sau la ea să se întoarcă, într-un final, împotriva noastră. Responsabilitatea compulsivă (riguroasă și rece), fără echilibrul pe care i-l aduc căldura sufletească și flexibilitatea mentală, se va transforma inevitabil într-o formă de tortură.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană obsesivă?

Nu e ușor să trăiești cu cineva care te evaluează neîncetat și care, în plus, impune niște standarde imposibil de atins. În acest tip de exigență există o umbră de indignare pe care nu o putem nega. Individul obsesiv crede că are tot timpul dreptate și, ca orice persoană rigidă, nu va accepta foarte ușor să-și reevalueze convingerile și să se pună pe sine la îndoială. De aceea, dacă încerci să porți un dialog cu el sau ea, te vei

lovi de un zid de motivații și justificări irevocabile. Iubirea obsesivă este o iubire încremenită în rutină și într-o serie de norme, este o iubire care nu curge și nici nu se reînnoiește. Nu ai prea multe opțiuni de luat în calcul: fie spargi barajul, fie te contaminezi.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

Odată confruntați cu „inflexibilitatea mentală" și cu disciplina hotărâtă a individului obsesiv, partenerii lor tind să aleagă două căi opuse: se supun contabilității celuilalt sau rup barierele și lasă dezordinea naturală a vieții să-și reclame drepturile. Să le analizăm pe rând.

Să te supui controlului obsesiv și să reglementezi iubirea

Această formă de a înfrunta relația are două fațete. Prima, despre care am mai vorbit și mai devreme, este orientată către mimarea celuilalt. La fel cum se întâmplă și în cazul Sindromului Stockholm, unele dintre victimele obsesivilor sfârșesc prin a se identifica cu cel care le sechestrează; în acest caz, acesta ar semăna mai degrabă cu un inchizitor care reglementează, conduce și examinează „bunul mers" al lucrurilor. Premisa ar fi următoarea: „Nu sunt în stare să plec de lângă el, așa că prefer să fac ce îmi cere, fără să protestez." Acest proces de convertire la obsesivitate poate fi atât conștient, cât și inconștient.

Cealaltă strategie constă în a contraataca în mod subtil rigiditatea psihologică a iubirii perfecționiste. A echilibra „cu grijă" normele agasante și supremația lui „trebuie" pe care a instaurat-o partenerul, prin justificarea comportamentelor cu argumente conciliatoare și atitudini compensatorii, indiferent cât efort ar presupune asta. Tactica arată în felul următor: „Dacă partenerul meu urmează cu strictețe norme severe, eu

voi fi *puțin* nonconformist; dacă este solemn, voi încerca să aduc *o fărâmă* de bună dispoziție; în fața dogmatismului său voi fi *ceva mai* flexibil; dacă este prea atent la greșeli, voi încerca să comit *câte* o gafă din când în când." Ideea este aceea de a introduce mici doze de libertate, administrate atent și cu mănuși, pentru ca celălalt să nu se supere. O formă de autoiluzionare care încearcă să creeze impresia că lucrurile nu sunt chiar atât de groaznice pe cât se vede. De parcă te-ai afla sub apă și, pentru a nu te îneca, ai respira printr-un tub, în loc să ieși la suprafață.

Să analizăm câteva dintre comportamentele care definesc acest tip de atitudini:

- Să fii tolerant și să-i permiți partenerului obsesiv să-și continue obiceiurile. Să vezi jumătatea plină a paharului și să te bazezi pe propria bună dispoziție și pe răbdare. Să fii flexibil în fața lipsei de flexibilitate a celuilalt, pentru a evita confruntările.
- Să te limitezi la o viață fără prea multe schimbări și să te abții de la a introduce noutăți, pentru a-l scuti pe partener de stres.
- Să nu te aștepți la dovezi importante de afecțiune și să renunți la ideea unei vieți sexuale interesante și variate. Să reziști fără să-ți pierzi curajul și să încerci să te obișnuiești.
- Să eviți orice fel de luptă pentru putere, știind că, în discuțiile contradictorii, celălalt este mai priceput. Cu fiecare ceartă, devine mai puternic, iar dacă nu câștigă, cel puțin termină la egalitate.
- Să-l înțelegi și să-i ții isonul sau, dacă la mijloc există multă iubire, să adopți rolul de „obsesiv secundar" și să-ți modifici propriul stil de viață.
- Să-l lași pe celălalt să se ocupe de detalii.
- Să încerci să comiți cât mai puține greșeli cu putință.
- Să duci o viață austeră, fără cheltuieli inutile.
- Să respingi ideea de relaxare și să adopți un cult al muncii.

Nu cred că dacă se vor dărui orbește stilului obsesiv vor fi fericite, oricât ar încerca unele victime să mimeze fericirea de a trăi prinse ca într-o cușcă într-un hățiș de norme, orare și liste de tot soiul.

Să respingi exigența iubirii perfecționiste și să lași loc, în viața cotidiană, și pentru o dezordine firească

Dacă vrei să limitezi perfecționismul persoanei pe care o iubești, va trebui să te aștepți la un contraatac puternic din partea acesteia. Dacă te vei opune obsesiilor lui și îl vei arunca cu capul înainte în dezordinea normală a vieții, stresul său se va intensifica vizibil. Obsesivul își va vedea subminate punctele de reper și va încerca să-și apere stilul de viață cu orice preț, chiar îndepărtându-se de tine sau rupând relația. Devotamentul lui pentru sistematizare și control se poate dovedi mai puternic decât iubirea pentru tine, și dacă încerci să i le răpești, nu vei face altceva decât să îi declari război.

Să analizăm câteva dintre comportamentele care definesc această atitudine:

- Să fii spontan și imprevizibil.
- Să te lași purtat de sentimente, și nu doar de rațiune sau logică.
- Să preiei controlul asupra unei părți din venituri și să o întrebuințezi după cum dorești.
- Să te preocupi mai puțin de detalii și să lași loc de improvizație.
- Să nu-ți stăpânești râsul sau umorul, scăpând în acest fel de barierele „normale" ale adecvării și comportamentului corect.
- Să faci din relaxare o opțiune validă și constructivă.
- Să aduci schimbări în viața cotidiană (decorul casnic, alimente, haine) și să-ți iei libertatea de a explora noi teritorii.
- Să nu te limitezi la o viață sexuală și emoțională limitată și plictisitoare și să soliciți doza adecvată de iubire și plăcere.

- Să iei asupra ta anumite decizii și activități comune, în ciuda faptului că partenerului nu îi place să delege responsabilitatea.
- Să comiți greșeli firești fără a te scuza sau a promite că vei fi perfect.

Fiecare dintre comportamentele de mai sus va fi ca un pumnal în inima subiectului obsesiv. O ofensă ireparabilă adusă „bunelor" și „indicatelor" lui obiceiuri reprezintă un act de iresponsabilitate fără precedent. Criza va adopta dimensiuni existențiale, pentru că îl vei pune față în față cu lipsurile lui și cu fricile iraționale generate de stilul său afectiv. Te vei transforma, de pe o zi pe alta, într-o ființă demnă de dispreț. Un pacient obsesiv-compulsiv, a cărui soție inițiase o „revoluție a dezordinii", îmi spunea, pe jumătate trist, pe jumătate indignat: „Nu mai e nimic de făcut, nu mă merită și gata!" L-am întrebat dacă socotește că femeia avea dreptate în vreunul dintre punctele neînțelegerii, iar el mi-a răspuns: „Nu pot să negociez cu o femeie de teapa ei. Mi-a distrus viața, și numai un om rău ar face asta." Cine nu este cu mine, este împotriva mea, aceasta este premisa unei minți autoritare.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Pentru a stabili, cu un obsesiv, armistiții constructive, trebuie să căutăm calea de mijloc: nici capitulare, dar nici provocări; mai degrabă, acorduri raționale și terapie specializată. Avantajul, în aceste cazuri, spre deosebire de ce se întâmplă de exemplu cu narcisiștii și antisocialii, este că individului obsesiv îi provoacă destulă suferință felul său de a fi și asta l-ar putea motiva să ceară ajutorul unui specialist. În experiența mea, am văzut îmbunătățiri considerabile ale unor cazuri nu foarte grave, mai ales atunci când obsesivul își iubea

foarte mult partenerul și nu voia să-l piardă. Să ne amintim că aici problemele nu apar în urma lipsei iubirii sau a capacității de a iubi, ci în exigențele iraționale pe care încearcă să le impună. De exemplu, faptul că își manifestă foarte puțin iubirea este determinat de un autocontrol emoțional exagerat și nu de pura lipsă a iubirii. Și atunci, dacă există disponibilitate, un terapeut va putea, puțin câte puțin, să tempereze exigențele perfecționiste ale pacientului și să îi propună o nouă viziune asupra lumii, în vreme ce pe partener îl va învăța, printre altele, anumite tehnici de mânuire a anxietății și unele strategii pentru rezolvarea problemelor. Evident, nu vei avea niciodată un partener cu vioiciunea subiectului histrionic sau la fel de neglijent ca un extrovertit, însă este foarte posibil să observi cum se adaugă o anumită emotivitate la raționalitatea lor pură și cum li se atenuează rigiditatea mentală.

Dacă se micșorează nevoia lor caracteristică de a păstra ordinea și avariția, iar capacitatea de a-și exprima sentimentele se ameliorează, este foarte posibil să poți însănătoși relația, cu multă răbdare. O femeie îmi povestea cum se îmbunătățise starea soțului ei după aproape un an de terapie: „Fără îndoială, s-a schimbat mult. A acceptat să ne împărțim mai bine cheltuielile, nu mai verifică tot timpul dacă este mizerie în casă și nici nu-și mai petrece atâta vreme făcând ordine. A devenit mai puțin moralist și mai flexibil cu orarul... În fine, relația merge mai bine. Însă, mai sunt două lucruri care lipsesc: să râdem mai mult și să putem face dragoste și altfel..." Când am întrebat-o cum „altfel", mi-a răspuns: „Nu e vorba că aș vrea cine știe ce lucruri ieșite din comun, însă mi-ar plăcea să n-o mai facem mereu în același loc, în aceeași poziție, în aceeași zi și la aceeași oră..." La o întâlnire ulterioară în care i-am spus bărbatului ce voia soția lui, el mi-a răspuns că acele aspecte nu erau negociabile, de vreme ce fără ele nu putea să aibă erecție și nici să ajungă la orgasm. În spatele acelui blocaj se ascundeau un ritual ciudat și nenumărate semnale

de alarmă care nu îi permiteau să funcționeze altfel. Cu toate acestea, după o vreme și cu mult efort, au reușit să încerce și alte poziții și să schimbe zilele, însă ora și locul au rămas de neclintit. Fiecare decide până unde poate merge și la ce este dispus să renunțe. Toți psihologii avertizează asupra faptului că demnitatea și stima de sine nu sunt negociabile, pentru că până și iubirea are limite. Tu hotărăști.

Cum să recunoști o persoană obsesivă înainte de a te îndrăgosti

În urma tuturor lucrurilor spuse până acum, presupun că ți-ai făcut deja o idee destul de clară despre ce presupune o relație cu o persoană obsesivă. Chiar și așa, voi semnala aspectele cele mai relevante de care trebuie să ții cont în cadrul primelor întâlniri, pentru a recunoaște o persoană de acest tip. Nu trebuie să uiți că vei avea în față pe cineva considerat drept „o partidă bună", plin de aparente virtuți și care a obținut un grad extrem de aprobare din partea culturii matrimoniale. Îți amintesc că subiectul obsesiv nu este lipsit de calități, și că problema lui este că le duce până dincolo de limite, le exagerează și, astfel, le transformă în antivalori. Munca este lăudabilă, însă nu și dependența de muncă. Menținerea unei ordini te poate ajuta în activitățile tale, dar să fii sclavul regulilor este o boală. E bine să iei anumite lucruri în serios, însă nu pe toate. Și, tot astfel, ne-am putea referi la oricare dintre aspectele care fac parte din personalitatea obsesiv-compulsivului, semnalându-le excesele.

Unele dintre următoarele indicii îți pot fi de ajutor:

- Va observa oricare dintre greșelile pe care le comiți, chiar dacă nu le comentează în niciun fel.

- Dacă se va afla într-un restaurant sau într-un hotel se va plânge de calitatea serviciilor și va fi mai atent la defecte decât la calități.
- Atenția lui va fi focalizată întotdeauna pe detalii și va pierde din vedere tabloul de ansamblu.
- Vei simți că suferă de un exces de „rațiune" și de un deficit „sentimental" : totul va fi trecut prin filtrul raționalității.
- Vei avea impresia că ai în față o persoană moralistă.
- Dacă încalci în vreun fel norma, vei fi privit(ă) ca un potențial pericol.
- Dacă luați masa în oraș, va verifica de o mie de ori nota de plată.
- Nu va suporta ca lucrurile să nu se afle „la locul cuvenit". Habitatul și acțiunile sale se vor conforma unei ordini bine stabilite.
- Se va ocupa de tot, îți va recomanda lucruri pe care ar trebui să le faci și își va asuma postura de lider.
- Vei putea observa cum nimic nu este lăsat la voia întâmplării, că nu există loc pentru improvizații și că totul este riguros calculat.
- Vei vedea că este o persoană pusă mereu la patru ace, și că există o anumită ordine în felul de a se îmbrăca și chiar în gesturile sale.
- Se va arăta supus(ă) în fața figurilor de autoritate.

Când persoana obsesiv-compulsivă ești chiar tu. Câteva observații

Este clar că dacă nu te vei schimba, persoanele din jurul tău vor avea de îndurat o suferință emoțională puternică, din cauza stresului pe care îl cauzează felul tău de a fi. Cum vrei să ai o relație emoțională bună dacă îl limitezi și îl pui sub observație pe cel pe care îl iubești, de parcă ți-ar fi cobai într-un

experiment? Nimeni nu suportă să fie dominat și criticat tot timpul, nici măcar tu. Reacția firească pe care o produce hărțuirea perfecționistă are numai două posibilități: iritarea sau fuga.

Dacă vrei să-ți revoluționezi propria viață, va trebui să îți reevaluezi grila de valori și să înțelegi că fericirea nu are nimic de-a face cu goana permanentă după certitudini și performanță. Oare există ceva mai dăunător pentru iubire decât triada obsesivă: imperative coercitive, reguli iraționale și exactitate exasperantă? Antiteza acestora aduce liniște în orice relație: spontaneitate, libertate de alegere și dreptul de a comite uneori greșeli fără teama de a fi sancționați. Cele mai bune momente din viață sunt acelea în care mintea se potolește și ne interesează prea puțin sau chiar deloc trecutul sau viitorul, adică exact lucrurile cu care tu îți ocupi cel mai mult timpul. Dacă ești un caz sever, sau chiar dacă ești unul moderat, trebuie să cauți ajutorul unui specialist, care să te ajute să răstorni maniera nesănătoasă în care procesezi informația: să fii mai flexibil, să nu mai exagerezi lucrurile, să generalizezi mai puțin și să nu-ți mai fie teamă să pierzi controlul. Adică să te eliberezi. Uneori este sănătos să nu te mai controlezi, adică să lași ușa mai larg deschisă emoțiilor și să înveți să „pierzi vremea", în sensul bun al cuvântului. Poate că nu o să fie tocmai productiv pentru buzunarul tău, dar va fi pentru sănătatea ta mintală și pentru cea a persoanelor pe care le iubești.

Este posibil ca în trecut să fi fost supus unei educații punitive și extrem de inflexibile, în cadrul căreia părinții tăi să fi făcut din randament maxim, „bună purtare" și autocontrol un stil de viață. Interiorizarea acestor modele stricte îi face pe unii oameni să fie înfricoșați să încalce normele morale și psihologice. Să exagerezi cu principiile este la fel de dăunător ca și când nu le-ai avea. Este de asemenea posibil să fi fost supus unor modele extrem de perfecționiste, fie ele reale ori imaginare. Altfel spus, dacă educația ta a fost marcată de un

cult al responsabilității și de demonizarea impulsurilor naturale, aceste atitudini vor fi prins rădăcini în propria-ți personalitate. Nu te lua atât de tare în serios, căci „solemnitatea interpersonală" stinge flacăra iubirii, în vreme ce atitudinea jucăușă o aprinde.

6

TIPUL ANTISOCIAL-ARȚĂGOS

Iubirea violentă

Sunteți demon ? Sunt om, și prin urmare,
am înăuntrul meu toți demonii.
GILBERT KEITH CHESTERTON

Este impardonabil să fii rău, însă faptul de a
ști că ești așa are oarece merite.
CHARLES BAUDELAIRE

Iubirea antisocială este un formă de antiiubire (cealaltă aparține, după cum vom vedea, tipului schizoid). Conform unor filosofi specializați în această temă, caracteristicile care definesc acest tip de personalitate sunt foarte apropiate de un soi de „răutate esențială", care împiedică orice fel de apropiere afectivă. Din punct de vedere etic, cei care aparțin acestei tipologii sunt considerați „moralmente idioți", adică persoane incapabile de a recunoaște drepturile celorlalți. Aceasta nu este tocmai cea mai bună carte de vizită pentru un pretendent, mai ales dacă ținem cont și de faptul că acești indivizi tind să violeze normele sociale, sunt extrem de impulsivi, iresponsabili și întreprind frecvent acțiuni frauduloase sau ilegale. Însă, cu adevărat surprinzător este faptul că reușesc să-și găsească pe cineva, să se căsătorească și să aibă copii.

Dacă în cazul tipului paranoid se punea întrebarea „cum să trăiești cu dușmanul?", aici problema devine „cum să supraviețuiești unui prădător?". Și nu mă refer neapărat la criminalii în serie, ci la cei care, deși intră în tipologia antisocialilor, trăiesc în societate ca oameni de bine, ei fiind de fapt o amenințare pentru oricine. Indiferent din ce categorie ar face parte: escroci la costum, dependenți de adrenalină, scandalagii, nechibzuiți sau oportuniști, toți posedă nucleul dur al distrugerii interpersonale, toți îi tratează pe ceilalți ca pe niște obiecte, indiferent câtă iubire le-ar jura.

Carmen l-a cunoscut pe Antonio când era pe punctul de a deveni avocat. El era profesor la universitate și cu douăzeci

de ani mai în vârstă decât ea. Deși mai fusese căsătorit de trei ori și avea patru copii din fostele căsnicii, aceste aspecte nu au părut să o deranjeze foarte mult pe Carmen, care a fost fascinată de atitudinea aventuroasă și ireverențioasă a lui Antonio. La o ședință ulterioară, mi-a confirmat asta: „Cred că m-am îndrăgostit de energia și de pofta lui de a-și trăi viața... Era atâta pasiune în el..." După puțină vreme, ea a rămas însărcinată și au hotărât să se căsătorească. Din nefericire, problemele nu au întârziat să apară. Primul lucru care a frapat-o pe Carmen a fost lipsa lui de preocupare pentru copilul care era pe drum. „Pofta lui de viață" contrasta profund cu răceala pe care o manifesta în fața sarcinii. Nu o însoțea la medic, nu o întreba niciodată cum se simțea și, „pentru a nu o deranja", începuse să doarmă în bibliotecă. Și au tot început să apară și alte probleme de felul acesta. În ciuda lipsurilor financiare, într-o zi a sosit acasă cu o mare surpriză: cumpărase un automobil de curse pentru a participa la competiții! Ea l-a făcut să înțeleagă că nu și-l puteau permite și l-a determinat să-l înapoieze. Altădată, și-a cheltuit tot salariul pe o enciclopedie cu o sută de volume, care nu încăpea în apartament. La nașterea copilului, bărbatul a continuat să fie impasibil și îndepărtat, însă a început să fie și violent cu ea. Într-o zi a lovit-o cu un scaun și i-a rupt clavicula. Această întâmplare a făcut ca familia ei să intervină și să o ia de acolo; văzând că urma să o piardă, el a început să plângă, să-i ceară iertare și să jure că se va înscrie într-un grup de ajutor terapeutic, lucru pe care nu l-a făcut niciodată. După două luni de la incident, l-au dat afară de la universitate, pentru că s-a descoperit că avea o aventură cu o studentă, pe care apoi nu a mai văzut-o niciodată, deoarece Carmen l-a amenințat din nou cu despărțirea. În vremea aceea, a început să primească telefoane de intimidare din cauza unor datorii pe care le dobândise pariind la cursele de cai. Ea i-a venit în ajutor și a plătit totul din economiile sale, la care a adăugat și bani împrumutați. La toate acestea, adăugați șapte accidente ușoare

de mașină și o întârziere de trei luni la plata chiriei, care era cât pe ce să îi lase în stradă. În fine, lista comportamentelor ilegale și iresponsabile ale lui Antonio era extrem de lungă.

Pe lângă tot acest scenariu îngrozitor și epuizant, Carmen trebuia să se mai descurce și cu preferințele sexuale ale lui Antonio, care erau departe de a fi convenționale. Voia mereu să experimenteze lucruri noi și venea cu tot felul de propuneri nebunești, pe care ea le accepta, pentru că acelea erau singurele momente în care îl vedea relaxat și în care primea puțină afecțiune de la el. La una dintre ședințe, Carmen mi-a rezumat problemele lor de cuplu în felul următor: „Nu-i vorba că nu mă iubește pe mine... Mi-am dat deja seama, problema e că nu știe cum să iubească... Nu l-a învățat nimeni să îi respecte pe ceilalți, nu percepe și nici nu pricepe suferința altcuiva... Nu este nici un tată și nici un soț bun, iar singurul lucru pe care îl vrea de la viață este să se simtă bine și să nu se plictisească... De când l-am amenințat că îl denunț la poliție nu m-a mai lovit, însă când se înfurie mă insultă și a început chiar să mă împingă... Vreau să mă despart de el, dar mi-e frică... Ultima dată mi-a spus că dacă îl las, mă omoară și apoi se sinucide, și îl cred în stare... Trăiesc cu speranța că, dacă va primi ajutor, poate ajunge să se schimbe..."

Atât în viață, cât și în dragoste, uneori speranța este prima la care trebuie să renunți. Speranța că Antonio va suferi o schimbare radicală avea tot atâtea șanse de a se împlini ca și probabilitatea ca cineva să câștige la loterie de trei ori la rând. În orice caz, șansa a fost de partea lui Carmen. După atâtea aventuri, bărbatul și-a găsit pe altcineva și a plecat cu respectiva femeie. După patru ani de suferințe, Carmen a rămas în sfârșit liberă, însă cu sechela tipică pe care o generează astfel de cazuri: „Nu mai vreau să aud de iubire." O „amorofobie" care trebuie interpretată ca răspuns firesc al organismului ce încearcă să se însănătoșească și să scape de rău.

Pânza de păianjen a iubirii maligne

Esența iubirii maligne constă în schimbarea celuilalt. Presupune transformarea persoanelor în obiecte de uz multiplu și în dezicerea de orice responsabilitate cu privire la existența celorlalți. Înseamnă să fii cu cineva pentru că îți satisface unele necesități de bază, însă nimic mai mult; nu este vorba despre o legătură între doi oameni, ci doar despre un profit trecător și despre exploatare. Tipologia antisocială exclude sentimentul de compasiune pentru celelalte ființe, este antiteza altruismului, opusul său natural. Îmi amintesc de un pacient de paisprezece ani care avea obiceiul de a băga animale vii în cuptorul cu microunde, și pe care apoi le observa. La una dintre ședințe, mi-a descris următoarele: „Ultima dată am băgat pisica... Ceea ce am simțit a fost în primul rând curiozitate și, cu toate astea, atunci când animalul a explodat, am fost euforic... Era ca un triumf, mă înțelegeți? Mi-am dat seama că am puterea să elimin ceea ce Dumnezeu a creat... Și, mă rog, că suntem egali..." Firește, un asemenea grad de „plăcere provocată de suferința altcuiva" apare numai în cazurile extreme. În orice caz, disprețul față de alții pe care îl posedă tipul antisocial ajunge aproape întotdeauna să ducă la maltratări crude și susținute, fie ele fizice, psihologice sau emoționale. Nu îl bagi pe partener în cuptorul cu microunde, însă îl degradezi moral sau îl exploatezi fără milă.

Pânza de păianjen afectivă a tipului antisocial se țese pe baza a trei scheme profund patologice și dăunătoare: „Nu mă interesează nici durerea, nici fericirea ta" (*reificare afectivă*); „Ți-o meriți, cine te pune să fii atât de slab?" (*dispreț/maltratare*) și „Nu am nicio obligație față de tine" (*iresponsabilitate interpersonală*).

REIFICARE AFECTIVĂ: „NU MĂ INTERESEAZĂ NICI DURERERA, NICI FERICIREA TA"

Egocentrismul antisocialului nu corespunde, ca în cazul narcisistului, unei credințe în propria grandoare care l-ar face să se simtă unic și special, ci unui stadiu al „eului" care exclude pe oricine altcineva: sunt singur în lupta cu viața. Să ne amintim că narcisistul are nevoie de laude și de recunoaștere pentru a rămâne în viață. În schimb, antisocialului îi este de ajuns propria persoană, și de aceea îi pune pe ceilalți în buzunar și îi poartă cu sine ca pe niște lucruri, fără să aștepte vreun fel de aprobare. În general, antisocialul nu are nevoie de oameni pentru a-și îmbunătăți stima de sine. Ceilalți sunt, prin definiție, „superflui" sau dispensabili, în caz că nu le pot fi de folos în vreun fel. Termenul „superfluu" a fost utilizat de Hannah Arendt în cartea *Originile totalitarismului*, cu referire la „răul radical" pe care îl demonstrau naziștii în fața evreilor.

Această senzație teribilă că nu exiști pentru celălalt mi-o explica în deplină cunoștință de cauză o femeie, victimă a unui bărbat antisocial: „El nu se ceartă cu mine și nici nu îmi face viața imposibilă cu tot felul de afirmații și agresiuni... Nu e vorba de așa ceva, ci de faptul că se poartă de parcă n-aș fi o persoană, de parcă n-aș exista... Și nu e vorba nici de lipsă de iubire, e ceva mult mai rău, dar nu găsesc cuvintele... Bine, poate în felul ăsta pot să explic: efectiv, sunt un zero barat, ființa mea nu are nicio valoare pentru el..." Presupun că senzația pacientei mele putea fi similară cu ceea ce simțeau evreii din lagărele de exterminare sau cei torturați sub orice regim dictatorial. Fără inimă, așa sunt numiți sociopații. Cum să supraviețuiești unei legături afective căreia îi lipsește dimensiunea etică a iubirii? Cum te-aș putea iubi, dacă tu nu vezi umanitatea din mine?

S-ar putea spune că unii indivizi antisociali par să iubească cu adevărat anumite persoane din anturajul lor. Cu toate acestea, o analiză mai profundă ne arată că aceste „iubiri" sunt atât de utilitare și lipsite de sensibilitate, încât sfârșesc prin a adopta niște forme distructive și unice în felul lor. Un bărbat afemeiat și cu foarte mulți bani îmi spunea, cu deplină convingere: „Vă jur că pe fiecare dintre amantele mele o iubesc cel mai mult! Nu e drept să fiu respins așa!" De exemplu, în anumite subculturi violente, în care persoanele sunt considerate dispensabile și nu există noțiunea de viitor, ci numai aceea a traiului de zi cu zi, mulți asasini plătiți, care afirmă că își iubesc mamele și surorile, iau cu ei fotografii ale acestora ca pe niște amulete norocoase înainte de a-și comite asasinatele, deși înainte le maltrataseră și le disprețuiseră. Unii le cer chiar binecuvântarea, după ce le-au insultat. Fără îndoială, este o iubire suspectă, pentru că nu te folosești de persoanele pe care le iubești.

DISPREȚ/MALTRATARE: „ȚI-O MERIȚI, CINE TE PUNE SĂ FII ATÂT DE SLAB ?"

Cele expuse mai sus ne conduc către următoarea întrebare: pe cine „respectă" indivizii antisociali? De fapt, respectă ei pe cineva? Da. Principiul supraviețuirii celui mai apt îi face să îi respecte pe cei mai puternici sau pe cei care i-ar putea învinge. Un prădător respectă alt prădător; așa funcționează legile teritorialității. Cei care iubesc conform unui tipar antisocial se percep pe ei înșiși ca trăind într-o junglă preistorică, unde trebuie să supraviețuiască cu orice preț. Pentru ei, viața este un privilegiu pe care îl merită numai cei mai căliți și mai combativi, cei care ajung în vârful lanțului trofic. Această viziune asupra lumii este inacceptabilă în orice societate civilizată, pentru că ar conduce la ideea că victimele merită să fie

victime, deoarece sunt slabe și incapabile. Filosofia supremației rasiale pleacă de la un principiu similar: natura îi premiază pe cei puternici și îi pedepsește pe cei slabi și bolnăvicioși. Dacă aducem toate acestea pe terenul afectivității, putem ajunge la o concluzie de-a dreptul descreierată, de tipul următoarei: dacă partenerul tău este mai agresiv și mai puternic decât tine, te vei afla mai jos decât el pe scară biologică, prin urmare, acesta va avea dreptul să te zdrobească după cum are chef. În mijlocul unei ședințe, un bărbat care avea aceste caracteristici, văzând că soția lui îi răspundea și refuza să îi accepte insultele în tăcere, mi-a reproșat că n-aș fi solidar cu propriul gen: „Cum de stați atât de liniștit și de tăcut? Sunteți bărbat! Nu vedeți că încearcă să mă *egaleze*?"

Există, la indivizii antisociali, un anumit delir al omnipotenței, care se manifestă după o logică a „totalei dominații": puterea zdrobitoare, de o parte, și acceptarea pasivă, de partea victimei ordinii ierarhice. Îmi amintesc cazul unui bărbat cu aceste trăsături care s-a certat cu un grup de tineri pentru că flirtaseră cu însoțitoarea lui. La una dintre ședințele de terapie, l-am întrebat: „Bine, păi dacă o apărați atât de tare, înseamnă că simțiți că ea merită efortul, nu?" Răspunsul lui m-a lăsat năuc: „De fapt, a fost ca și cum mi-ar fi zgâriat mașina. Ea este a mea, și idioții ăia voiau pur și simplu să se ia de mine." Am continuat să insist: „Dar dumneavoastră o iubiți, simțiți ceva pentru ea?" S-a gândit o vreme la întrebare, de parcă nu și-ar fi pus niciodată această problemă și, într-un final, a conchis: „Habar n-am."

Dominația totală presupune atât desconsiderarea, cât și disprețul adresate celuilalt. Deși aceste cuvinte ar putea fi considerate sinonime, merită să facem o diferență bazată pe gradul în care ele presupun respingerea celuilalt. De exemplu, narcisistul tinde să desconsidere („Însemn mai mult decât tine și tu însemni *mai puțin*."), în vreme ce antisocialul tinde mai degrabă să îi disprețuiască decât să îi subestimeze pe ceilalți („Sunt deasupra ta și tu *nu însemni nimic*."). Să ne

întoarcem la transformarea celuilalt ca filosofie de viață. Să-l iubești pe un antisocial înseamnă să mori de două ori: ca persoană în accepțiune juridică, de vreme ce îți pierzi „dreptul de a avea drepturi", și ca subiect moral, pentru că îți distrugi identitatea și te depersonalizezi. Și nu trebuie să ne gândim neapărat la un cumul de agresiuni fizice și ochi învinețiți; strategia prin care tipul antisocial își supune perechea, o umilește și îi anulează inițiativele poate să fie foarte subtilă și să treacă neobservată la prima vedere. Să ne amintim că majoritatea acestor persoane posedă un nivel intelectual ridicat și, deși impulsive, sunt și manipulatoare și pot acționa cu premeditare.

După un anumit timp petrecut în cuplu, partenerii antisocialilor își pierd energia vitală și devin extrem de conformiști și resemnați cu propria soartă. Se manifestă la ei o formă curioasă de disociere minte-trup: știu că trebuie să scape și să se salveze, însă fizicul lor nu reacționează. Adrenalina își pierde puterea de a împinge organismul către libertate, iar mintea adoptă atitudinea tipică a celui învățat cu disperarea. În unele cazuri, această inerție esențială tinde să vină acompaniată de o iubire intensă pentru călău.

O femeie, care era amanta unui mafiot cu trăsături antisociale evidente, se simțea incapabilă să iasă din capcana în care se afla, și nu pentru că bărbatul ar fi amenințat-o vreodată că o ucide dacă pleacă (mai avea și pe altele, iar ea nu era una dintre preferatele lui), ci pentru că își pierduse orice abilitate de a lua decizii. Bărbatul o agasa, o folosea și o ținea captivă, fără ca ea să poată reacționa câtuși de puțin; din păcate, își interiorizase condiția de obiect. Atunci când mama ei a adus-o la cabinet, am observat că îi era foarte rău și am sugerat să o internăm, dar au hotărât să amâne această decizie. După o săptămână, bărbatul a fost arestat, însă ea a continuat să vină la întâlnirile noastre. După câteva luni, cu mintea mai limpede și cu trauma ceva mai îndepărtată, a făcut următoarea reflecție retrospectivă: „Eu nu gândeam, răspundeam ca un

automat la orice îmi spunea el... În adâncul minții mele exista sentimentul de mândrie pentru că eram amanta lui, în ciuda faptului că mă maltrata... Ideile lui erau ordine pentru mine, nevoile lui erau nevoile mele și, deși avea și alte femei, eu îi eram loială în toate... Mi-aș fi dat viața pentru el, ba chiar mi-am pus-o în primejdie de mai multe ori, pentru a-l satisface... Mă întrebați dacă îl iubeam și trebuie să fiu sinceră: cred că da, dar era ca și cum mi-aș fi iubit călăul... Niciodată nu mi-a spus că mă iubește, niciodată n-a fost tandru cu mine, niciodată nu mi-a oferit o îmbrățișare afectuoasă... Niciodată nu m-a întrebat ce simt sau ce vreau, niciodată nu și-a amintit de ziua mea de naștere și nici nu a cunoscut pe nimeni din familia mea. Eu, pentru el, nu aveam un trecut, o poveste... Eram o moartă vie..."

IRESPONSABILITATEINTERPERSONALĂ: „NUAMNICIOOBLIGAȚIEFAȚĂDETINE"

Pentru tipul antisocial, vina sau remușcarea nu există. Efectele negative și distructive pe care acțiunile lor le au asupra celorlalți nu sunt procesate corect: „Ce-i făcut e bun făcut." Ideea de compromis nu există, și cu atât mai puțin conceptul de obligații căpătate, fie ele de serviciu, conjugale sau economice. Nu vor accepta reproșuri, pentru că nu-și vor asuma nici conștiința și nici consecințele vreunui fapt. Incapacitatea unui individ de a-și pune la îndoială vorbele sau faptele generează o iluzie a controlului cu grave consecințe morale. De exemplu, nu va fi loc de îndreptare a propriilor fapte, nici de autocritică și nici pentru un dialog democratic. Mintea lor este impregnată de cel mai crud autoritarism: „Nu am nevoie nici să mă justific, nici să îmi asum responsabilitatea pentru faptele mele." Cum să mergi înain-

te cu o relație în care celălalt nu își asumă nicio obligație, pentru că pur și simplu crede că nu are de ce? Nu se poate.

Este important să menționăm faptul că această incapacitate de a stabili, într-o manieră fiabilă, acorduri și contracte nu corespunde cu rebeliunea pasiv-agresivului care, deși poate fi responsabil, decide să nu o facă în semn de protest la adresa unei presupuse interferențe a partenerului. Iresponsabilitatea antisocialului nu se naște dintr-o răzvrătire, ci dintr-o absență a ființei conștiente. Nu hotărăște să fie iresponsabil, ci pur și simplu e, în mod „natural"; pe ei îi ocolesc legile vieții. Pasiv-agresivul posedă o latură dependentă, care îl determină să caute și să ceară de la ceilalți protecție. Aceasta nu tinde să se întâmple cu subiecții antisociali, care nu își găsesc sursa siguranței în ceilalți, ci în monopolizarea puterii.

De ce ne împotmolim într-o relație antisocială? Atractivitatea războinicului

Pentru a înțelege de ce o persoană aparent lucidă și inteligentă se împotmolește într-o relație antisocială, trebuie să luăm în considerare doi factori:

a. Indivizii antisociali, fie ei bărbați sau femei, sunt teribil de încântători și de seducători atunci când încearcă să cucerească, chiar și după ce reușesc. Sunt lupi în piele de oaie, dar le iese.
b. Anumite persoane găsesc în tipul antisocial o formă de compensație pentru anumite carențe proprii. După cum vom vedea mai departe, unele comportamente tipice ale antisocialilor se dovedesc foarte atrăgătoare și chiar „demne de admirație" pentru cei care posedă anumite vulnerabilități specifice.

Dacă manifești vreuna dintre schemele de inadaptare pe care le voi descrie în continuare, probabil că vei sfârși prin a te simți atras de tipul antisocial. Trebuie menționat că cele trei sunt legate una de cealaltă și, în unele cazuri, prezența uneia atrage după sine apariția alteia. Cu scop didactic și pentru o mai bună observare a dinamicii lor, am decis să le descriu separat. Totalitatea acestor atribute constituie, în mare parte, „paradigma eroului/eroinei", un mit care este încă activ în imaginarul social și care se manifestă prin următoarele valori: putere, curaj și spirit de aventură.

Să observăm, pe rând, fiecare dintre aceste necesități: „Am nevoie de un partener care să mă apere" (*slăbiciune cronică*); „Am nevoie de o persoană curajoasă, pe care să o admir" (*dispreț față de teamă*) și „Am nevoie ca celălalt să mă facă să experimentez emoții puternice" (*dependență de pericol*).

SLĂBICIUNE CRONICĂ: „AM NEVOIE DE UN PARTENER CARE SĂ MĂ APERE"

Unii oameni nu caută pe cineva pe care să îl iubească, ci o gardă de corp afectivă. Cei care se simt incapabili de a înfrunta viața de unii singuri au nevoie de cineva care să le garanteze o protecție fundamentată pe baze sigure. Această percepție a *slăbiciunii* cronice găsește în antisocial sprijinul pe care îl oferă forța și puterea expuse cu ostentație. Iluzia unui Superman este strâns legată de o autoeficacitate scăzută și de structura dependentă a celui care se iluzionează. O adolescentă îmi semnala avantajele pe care i le aducea iubitul ei: „Ce pot să mai cer? E puternic, sigur pe el, lumea îl respectă... Ba chiar inspiră puțină teamă și asta îmi place... Nimeni nu se va lua de mine, mă simt de parcă aș avea alături un bărbat adevărat..." Machism funcțional și personalizat la cererea clientului. Vrei un bărbat sau un războinic? O

femeie sau o amazoană? Cel căruia îi place harța are nevoie de discuții și de certuri pentru a-și justifica modul de viață; își croiește drumul în viață și se reafirmă prin intermediul forței. Problema începe să încolțească atunci când nu există bătălii la orizont, și tot ce poți găsi prin preajmă care să semene a dușman este partenerul de viață. Să fii foarte aproape de un antisocial e ca și cum ai hrăni un tigru sălbatic: nu știi ce va face cu tine când îi va fi foame.

În anumite grupuri sociale, unde violența face parte din viața cotidiană, persoanele antisociale tind să fie cele mai dorite de sexul opus, de vreme ce au mai mari șanse de supraviețuire. În acest caz, iubirea va fi oarecum utilitaristă, pentru că va fi direct legată de posibilitatea de a se apăra de agresori. Și, pe măsură ce urcăm în straturile sociale, lucrurile nu se schimbă foarte mult, deși sunt împachetate într-un ambalaj mai elegant. Aici, duritatea fizică este înlocuită de duritatea în afaceri și de capacitatea de a conduce grupuri financiare și comerciale. În orice caz, atâta vreme cât există persoane care se consideră în vreun fel fragile sau lipsite de sprijin, cei care lasă impresia că sunt „siguri pe ei înșiși" și indivizi de succes, vor fi foarte bine cotați pe piața afectivă. O femeie îmi spunea: „Îmi place să-l privesc când intră într-un restaurant și toți încearcă din răsputeri să-l servească, sau atunci când le dă ordine subalternilor din firmă... Are o anumită clasă, pe care nu i-au dat-o nici cultura și nici studiile; s-a născut pentru a fi în vârf și a da ordine... Îi vine bine imaginea de lăudăros prosper și chiar și eu îi vin bine, sunt făcută pe măsura lui." Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă soțul acestei femei ar suferi o depresie și s-ar transforma din „marele om" de acum într-un bărbat nesigur, slab și mai puțin puternic din punct de vedere psihologic. Iubirea i-ar rămâne mică? Aceasta i-ar ierta-o?

DISPREȚ FAȚĂ DE TEAMĂ: „AM NEVOIE DE O PERSOANĂ CURAJOASĂ, PE CARE SĂ O ADMIR"

Nimeni nu neagă faptul că spiritul aventurier și curajos reprezintă una dintre valorile care au ajutat umanitatea să avanseze. Chiar și atunci când ne gândim la propria viață, ne dăm seama că majoritatea reușitelor noastre au fost direct legate de o atitudine îndrăzneață și competitivă. Provocările ne mențin ancorați în realitate și ne motivează să creștem. Chiar și așa, aceste avantaje se pierd atunci când trecem de la revoluții la imprudență și nechibzuință. Antisocialii, mai mult decât curajoșii, sunt temerari, nu evaluează pericolul real și transformă îndrăzneala într-o atitudine iresponsabilă, care pune în primejdie integritatea proprie și pe a celorlalți. Curajul, spunea Aristotel, este punctul de echilibru dintre lașitate (teama irațională) și temeritate (incapacitatea de a procesa pericolul). În realitate, nu se pune problema că îndrăznețul n-ar ști ce e frica, ci că renunță la ea atunci când situația o cere. Individul antisocial se află la extrema temerității, de vreme ce nu procesează frica într-o manieră adecvată: o ridiculizează sau pur și simplu nu o detectează. Oricare ar fi motivele lui, una dintre trăsăturile care îl definesc este faptul că își trăiește viața la limită. Nu e greu să-ți dai seama că dacă o persoană disprețuiește frica sau o consideră a fi un simptom de slăbiciune, ea va vedea în atitudinea temerară a antisocialului o calitate interesantă și atrăgătoare. Îi va confunda foarte ușor incapacitatea de „a citi în mod adecvat pericolul" cu îndrăzneala curajosului.

Îmi amintesc că în tinerețe am cunoscut o tânără foarte frumoasă pe care am încercat să o cuceresc după vechile reguli. Multe vizite la ea acasă, unde toceam scaunele de atâta stat, și ieșiri sporadice. Totul mergea ca uns, până când într-o zi am fost la ferma unei rude de-a ei, fermă a cărei principală

atracție erau caii, față de care eu am simțit dintotdeauna o oarecare fobie. Să fiu sincer, niciodată nu am înțeles ce găsesc oamenii atât de frumos la un cal. Eu îi percep ca pe niște câini gigantici, pe care trebuie să mă urc. Deși am încercat să-mi ascund teama, aceasta a ieșit la iveală atunci când animalul care-mi picase la sorți s-a hotărât să meargă în direcția opusă celei în care se îndreptau ceilalți, iar eu am început să strig după ajutor. Sincer vorbind, mi se părea că e un cal pasiv-agresiv. Aproape imediat după aceea am avut un adevărat atac de panică și cei cu care ieșisem la plimbare s-au întors până în locul în care mă aflam eu, m-au dat jos în apropierea unei pășuni și mi-au dat apă pentru a mă liniști; toate acestea sub privirea înmărmurită a pretendentei mele. Firește, după o asemenea scenă, nu a mai vrut să mă vadă niciodată. Poate că dacă personalitatea mea ar fi avut vreo fărâmă de psihopatie, ceva s-ar fi legat.

DEPENDENȚĂ DE PERICOL: „AM NEVOIE CA CELĂLALT SĂ MĂ FACĂ SĂ EXPERIMENTEZ EMOȚII PUTERNICE"

Istoria este plină de cupluri în care cei doi vădesc trăsături antisociale. Sunt relații afective care ajung să semene mai degrabă cu grupări infracționale decât cu un cuib de turturele. Unele dintre aceste cupluri afectivo-ilegale se mențin în baza unei legături ca de la egal la egal, în care nu există nici dominatori și nici dominați, exact ca în celebrul caz al cuplului Bonnie și Clyde, unde și ea (Bonnie) împușca oameni și jefuia bănci și era la fel de activă și agresivă ca el. În cazul altor cupluri, relația dominație-subordonare era clar reglementată și, în general, femeia era cea care îndeplinea rolul de aghiotant și de partizană fidelă. De exemplu, faimosul caz

al anilor 1980 al lui Alton Coleman și al iubitei sale, Debra Brown, care au străbătut mai multe orașe din Statele Unite și, în mai puțin de două luni, au comis o mulțime de infracțiuni, jafuri și asasinate. El era liderul, iar ea, adepta supusă.

Persoanele antisociale, la fel ca și cele foarte extrovertite, au nevoie de emoții foarte puternice, pentru a simți că sunt în viață și că sunt „echilibrate": le place să asculte muzica dată la maxim, să conducă cu mare viteză, să încerce tot felul de droguri, să practice sexul violent sau să zboare cu parașuta; în fine, dacă și-ar putea trăi întreaga viață într-un *montagne russe*, ar face-o. Nu numai că manifestă o toleranță scăzută la frustrare, care îi conduce foarte rapid la agresiune, dar suferă și de o scăzută „toleranță la plictiseală", care îi face să caute permanent activități extreme, prin care să experimenteze tot felul de senzații puternice. Stimularea slabă, previzibilă și calmă îi stresează sau nu îi satisface, și de aici apare dependența lor de pericol.

Și atunci, nu este de mirare că persoanele care se arată interesate de stimulii variați, intenși și administrați într-un ritm susținut găsesc în antisociali partenerii perfecți pentru aventuri senzoriale extreme. O adolescentă îmi descria în felul următor noua ei cucerire: „E un nebun foarte simpatic, îi place, ca și mie, riscul și trăiește totul cu intensitate, se poartă în fiecare zi de parcă ar fi ultima... Ne potrivim perfect..." Iubire cu o sută de kilometri pe oră și în cădere liberă. În fiecare zi e sărbătoare? Mă îndoiesc. Oamenii care trăiesc în cuplu știu că există tot atâtea momente de plictiseală câte momente de bucurie. Asta este situația normală, în caz că partenerul tău nu este expert în recreere. Firește, acest stil de viață nebunesc ar fi o formă de tortură pentru un subiect introvertit sau pentru unul cu trăsături obsesive, ei fiind pe cât de liniștiți, pe atât de precauți. Dacă prototipul individului histrionic-teatral și al celui limitrof este reprezentat de Glenn Close în filmul *Atracție fatală*, arhetipul antisocialului și-l dispută doi candidați extrem de pregătiți și cu merite egale: Sharon

Stone în *Instinct primar* și Anthony Hopkins în *Tăcerea mieilor*. A ucide, a amenința, a-ți provoca singur rău, a fi canibal și a viola normele sociale sunt simptome ale unei vieți agitate și foarte dinamice.

Este aproape imposibil să-l convingi pe un antisocial să nu mai trăiască pe muchie de cuțit, chiar dacă nu s-ar ajunge la extremele cinematografice menționate. E adevărat că, pe măsură ce trec anii, testosteronul se diminuează și odată cu el și nevoia de adrenalină, însă persoanele antisociale se opun acestei domoliri a stării de spirit și vor continua să insiste în încercarea lor de a experimenta senzații puternice. E ca și cum ar avea asta înscris în ADN-ul lor. Dependența de emoții intense și incapacitatea de a se controla tind să aibă origini destul de traumatice și patologice (abuzuri din copilărie, abandon, abuz sexual), pe care, în majoritatea cazurilor, pacienții nu le pot rezolva. Un adevărat antisocial este mândru de propria personalitate, iar propriile acțiuni îi provoacă plăcere. Și atunci, de ce s-ar schimba? Tulburările în care pacientul este împăcat cu propria patologie și în care acesta nu vrea să își modifice comportamentul sunt cunoscute drept ego-sintonice, iar acei pacienți care suferă de o tulburare și doresc să se schimbe sunt numiți ego-distonici.

Îmi amintesc cazul unei femei, aflată la a doua căsătorie, de data aceasta cu un bărbat liniștit, muncitor și care era un tată bun. Pe parcursul întâlnirii noastre ea mi-a mărturisit că era plictisită și că nu făcea altceva decât să se gândească la fostul ei iubit: „Știu că acum am liniște, îmi iubesc copiii, am un serviciu bun, un soț bun, în fine, am o viață ordonată... Dar nu știu, în adâncul inimii mele, simt că mi-e dor de toate nebuniile pe care le făceam cu Carlos... Totul era atât de viu și de pătrunzător! Fiecare zi era o aventură, făceam orice voiam și nu aveam niciun fel de obligații... Experiențele de viață care m-au marcat cel mai mult sunt din acea perioadă... Mi-ar plăcea ca soțul meu să semene puțin mai mult cu fostul sau cel puțin să-și piardă din când în când luciditatea...

Cred că am trecut de la o extremă la alta și nu-mi mai găsesc echilibrul." Acum, Carlos e la închisoare și mai are de ispășit cincisprezece ani de pedeapsă. Dacă pacienta mea continuă în felul acesta, peste cincisprezece ani, întâlnirea lor va fi inevitabilă și e foarte posibil ca vulcanul adormit din ea să erupă cu toată puterea. Reminiscențe ale unei minți care nu se găsește pe ea însăși și vrea să trăiască iubirea într-o manieră mai furioasă și mai arzătoare.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană antisocială?

Structura psihologică a antisocialului atacă însăși inima iubirii și o pervertește. Nucleul dur se lasă contaminat sub influența unor scheme care îi neagă celuilalt rolul de interlocutor valid și demn de iubire. Din tot ce s-a spus până acum, se poate desprinde ideea că încercarea de a întreține o relație sănătoasă cu cineva care este lipsit de empatie, te maltratează și este iresponsabil este una profund stupidă, aproape o formă de sinucidere asistată.

STRATEGIIDESUPRAVIEȚUIREAFECTIVĂ

Voi semnala cele două poziții principale pe care le adoptă oamenii în confruntarea cu astfel de cazuri: cei care aleg să se anuleze pentru a putea continua relația cu persoana iubită și cei care încearcă cu naivitate să combată iraționalitatea tipului antisocial prin puterea argumentelor. Ambele strategii sunt sortite eșecului.

Să te supui pretențiilor tipului antisocial și să accepți sclavia ca mod de viață

Ideea care stimulează acest tip de atitudine este următoarea: „Dacă îi fac pe plac în toate și îi accept felul de a fi fără să protestez, își va da seama că mă iubește." Această candoare afectivă („Eu îl voi reabilita sau îl voi umaniza") are un preț psihologic foarte mare, pentru că tacticile de calmare a celuilalt bazate pe ideea că trebuie să îi faci pe plac în orice circumstanțe nu fac decât să îi reîntărească din ce în ce mai mult comportamentele negative și dăunătoare. În plus, individul antisocial va interpreta acțiunile prin care tu „cauți reconcilierea" ca fiind semne de slăbiciune, ceea ce îi va alimenta și mai tare gândirea de torționar: „*Meriți* să fii tratat rău". La fel cum se întâmplă cu narcisiștii (cu cât îi iubești mai mult, cu atât mai mult crește narcisismul lor), subiecții antisociali își vor reîntări atitudinea depreciativă și violentă pe măsură ce va crește și dăruirea partenerului și a lumii în general.

Să analizăm câteva dintre comportamentele care definesc această atitudine:

- Să nu faci nicio propunere care ar putea sugera o relație stabilă și devotată.
- Să încerci să oprești maltratarea prin blândețe, arătându-i că există și alte moduri de a fi împreună.
- Să accepți că va trebui să te confrunți singur cu viața cotidiană, de vreme ce celălalt nu își va asuma responsabilitatea pentru consecințele comportamentului său.
- Să ai o foarte bună stimă de sine, pentru a putea face față atacurilor și disprețului.
- Să fii dispus(ă) să experimentezi lucruri noi și variate la nivel sexual, în ciuda faptului că ar putea să nu fie pe placul tău sau că ar putea merge împotriva principiilor tale.
- Să te obișnuiești cu senzațiile tari și să desfășori tot felul de activități riscante.

- Să nu încerci să-l schimbi pe celălalt sau să-i dai sfaturi. Să-l accepți exact așa cum este și să-l lași să-și folosească din plin libertatea.
- Să nu te opui infidelității partenerului, acolo unde ea există.
- Să nu te aștepți la dovezi de iubire sau la gesturi tandre.

Ar fi o greșeală să crezi că metoda „îmblânzirii scorpiei" este folosită numai în cazuri izolate. Dimpotrivă, majoritatea persoanelor care au avut ghinionul de a se lega afectiv de un antisocial cred că această tactică le va permite să își reeduce partenerul din punct de vedere emoțional și moral. Însă faimosul miracol al iubirii, cel puțin din experiența mea clinică, impresionează prin absență. Cel mai indicat ar fi să îți menții o atitudine realistă. Maxima după care ar trebui să te ghidezi este: dacă strategia prin care ai ales să încerci să întreții o relație sănătoasă presupune să renunți la tine însuți în numele iubirii pentru antisocialul viselor tale, trezește-te și revin-o cu picioarele pe pământ; el sau ea nu se va schimba câtuși de puțin, indiferent de câtă iubire, hotărâre sau rezistență civilă ai pune tu în asta.

Să-l pui pe partenerul antisocial la locul cuvenit și să-ți asumi riscul unui contraatac

Majoritatea celor care au încercat „să-l pună pe antisocial la locul lui" au fost nevoiți să recurgă la un moment dat la autoritățile statului, din cauza violenței celuilalt. Este, mai mult sau mai puțin, ca și cum ai încerca să educi un dinozaur. Și nu exagerez: consecințele pe care le au de îndurat cei care intră în ring cu unul dintre aceste personaje sunt extrem de periculoase. Dacă ceea ce încerci să faci este să restabilești ordinea și să echilibrezi prin forță relația, vei afla că nu există vreo modalitate sănătoasă prin care ai putea face asta; orice încercare de rebeliune va fi contracarată prin agresiuni fizice sau psihologice (amintește-ți că în individul antisocial nu

există nici sentiment de vină, nici remușcări care să îi poată înfrâna comportamentul).

Dacă, pentru a te confrunta cu un antisocial, alegi această strategie dură, vei fi pentru el ca o piatră în pantof, un obstacol ce îl împiedică să aibă acces la sursele lui de plăcere și distracție. Iar el nu va putea suporta asta, așa că pur și simplu te va înlătura cu forța din calea sa. Să te iubească și să îți urmeze indicațiile ar însemna pentru acesta să accepte autocontrolul ca stil de viață; iar asta nu ar face-o niciodată, deoarece creierul său nu este pregătit să își autoimpună limite. Atunci când se va simți presat este foarte probabil să înceapă să desfășoare o contraofensivă, menită să te pună pe tine la locul cuvenit. Parafrazând jargonul agresorului: va încerca să-ți dea ce meriți. Gândește-te pentru un moment: ce subiect antisocial ar suporta să i se spună „nu" și ca victima lui „slabă" și „limitată" să preia controlul? Asta nu i-ar putea intra în cap nici într-un milion de ani. Un alt lucru pe care l-ai putea face ar fi să îi angajezi pe *Magnifici* sau pe *Cei patru fantastici* să-ți sară în apărare; dar chiar și așa, să întreții o relație în care respectul și drepturile omului ar trebui impuse cu forța, ar fi foarte puțin satisfăcător. Aceste lucruri ar trebui să fie subînțelese, altfel nu se poate. Concluzia este evident pragmatică: nu are prea mult sens să începi o cruciadă menită să îți umanizeze partenerul și să îl învețe că, în afara faptului de a nu te pedepsi, ar trebui să fie sensibil la nevoile tale.

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Nu sunt multe lucruri de spus. Esența tipului antisocial, disprețul lui pentru ceilalți, tendința de a-i exploata și atitudinea arțăgoasă și agresivă fac ca orice relație sănătoasă și constructivă să devină imposibilă. Nu neg că două persoane antisociale sau un antisocial cuplat cu cineva care aparține

tipului limitrof, după cum vom vedea mai departe, ar putea să se înțeleagă foarte bine în căutarea lor după senzații tari sau în activități de natură ilegală; însă acest tip de asociere se îndepărtează simțitor de iubirea pe care o căutăm cu toții, iubire ce reprezintă o legătură cu scopuri bune, nu rele. Să unești patologii înseamnă să creezi o patologie mai mare.

Pentru oricine nu dorește să se supună celuilalt și are o fărâmă de iubire de sine, este de neconceput o iubire violentă, chiar dacă nu este extremă. Cum să îl iubești pe cel care te maltratează, fie și numai „puțin"? Cum să fii cu cineva care te folosește și se interesează de tine numai cu scopul de a profita cumva de pe urma ta? Nu poți avea o viață demnă, chiar dacă ar părea „plină de iubire", dacă celălalt își propune să te supună nevoilor lui și să te transforme. Acestea sunt lucruri atât de evidente și totuși atât de greu de priceput pentru anumiți îndrăgostiți!

Și atunci, ce poți negocia? Foarte puțin spre nimic. Există și renunțări sănătoase, la care e bine să apelăm în acest tip de cazuri: „Nu mai investesc în asta." Să fugi în direcția contrară celei pe care o indică inima îndrăgostită. Și nu trebuie să înțelegi fuga ca pe o manifestare a lașității, ci ca pe o strategie de supraviețuire.

Cum să recunoști o persoană antisocială înainte de a te îndrăgosti

Există o anume insolență în curtarea antisocialului. În timpul procesului de seducție, în antisocial se trezesc și se ciocnesc două forțe: impulsivitatea care îl împinge „să ia tot ce-și dorește", fără vreun fel de considerație, și conștiința că orice apropiere de sexul opus presupune să-l convingi și să-l captivezi pe celălalt cu binișorul. Primitivism (a coloniza, a

invada sau „ocupa") *versus* civilizație (a convinge, a atrage, a captiva). Cum nu stau tocmai bine la capitolul autocontrol, este posibil să răbufnească în ei anumite comportamente dominatoare. Nu e vorba că nu și-ar arăta interesul, căci o vor face, însă prin metode uneori brutale sau foarte puternice.

Unele dintre următoarele indicii ți-ar putea fi de ajutor.

- Nu va fi capabil să-și înfrâneze înclinația către distracție sau către atitudini hedoniste.
- Va căuta să te atragă în activități extreme sau să te implice în jocurile lui. Va încerca să te convingă cât de avantajos și minunat este să ai experiențe-limită.
- Va încerca să aveți cât mai curând relații sexuale foarte puțin convenționale.
- Se va arăta foarte puțin interesat de ceea ce crezi sau simți tu. Se va concentra asupra acelor aspecte ale personalității tale de pe urma cărora poate obține plăcere sau beneficii.
- Sunt mincinoși și manipulatori, așa că va trebui să ai mare atenție: amintește-ți că, pentru ei, scopul scuză mijloacele.
- Este posibil să violeze cu mare lejeritate anumite reguli sau norme.
- Nu va accepta să i se spună „nu" și va încerca să te transforme în „complicele" lui.
- Le place să-și demonstreze puterea și să îi uluiască astfel pe ceilalți, așa că se va lăuda cu forța, tăria sau curajul său.
- Încă de la început, va căuta să îi accepți fără rezerve ideile și sentimentele.
- Vei simți, față de el, un amestec de atracție și teamă, pe care nu îl vei putea descifra cu ușurință.
- Îți vei da foarte repede seama că te tratează ca pe un obiect.

Simți când „iubirea malignă" îți dă târcoale. În adâncul nostru, simțim când cineva este sau nu de încredere (asta dacă nu avem un profil paranoid, și atunci întreaga lume ni se va părea amenințătoare). Nu cred că ar fi nevoie de foarte multe

dovezi în acest sens: dacă indicatorii menționați anterior sunt prezenți și dacă esența celuilalt corespunde celor descrise în acest capitol, știi deja ce ai de făcut. Revizuiește-ți vulnerabilitățile și, când observi că un antisocial își țese pânza de păianjen în jurul tău, îndepărtează-te.

Când persoana antisocială ești chiar tu. Câteva observații

Nu am multe lucruri să-ți spun. Dacă ai citit cele scrise anterior, cel puțin ți-ai dat seama că stilul tău afectiv îi rănește pe ceilalți și că este imposibil să întreții relații sănătoase cu persoane insensibile, violente și iresponsabile. Aceste lucruri sunt mai mult decât evidente. Dar ceea ce ar trebui să te surprindă mai mult este că, în ciuda felului tău de a fi, mereu se vor găsi oameni care să te iubească. Viața îți dă iar și iar ocazii pentru ca tu să-ți revizuiești „eul" și să-ți schimbi modul bolnăvicios de a te comporta în relații, însă insiști în tacticile tale distructive. Investigațiile clinice arată că doar câțiva subiecți cu trăsături psihopate și antisociale reușesc, prin intermediul tehnicilor psihologice și morale, să se pună în locul celuilalt, să simtă o oarecare vină atunci când îi rănesc pe alții și o fărâmă de compasiune în fața suferinței aproapelui. Aceasta este, totuși, o șansă pe care ți-ar oferi-o ajutorul unui specialist. Însă este dificil să pariezi că te vei schimba, dacă nu reușești să conștientizezi pe deplin răul pe care îl faci.

În orice caz, lăsând la o parte complexitatea tipului tău afectiv, tulburarea de fond de care suferi are o cauză. Faptul că ai schimbat noțiunea de „a trăi" pe cea de „a supraviețui" are o explicație științifică. Astăzi știm că personalitățile antisociale sunt rezultatul interacțiunii unor variabile biologice și

ambientale. De exemplu, în ceea ce privește factorii biologici, s-au descoperit unii factori genetici (care țin de predispoziția către hiperactivitate); mutații hormonale, care produc un nivel ridicat de testosteron; disfuncții și mutații ale lobului prefrontal, care îți afectează reglarea emoțiilor și condiționările impuse de frică; dificultăți în fluxul sangvin; un nivel scăzut al serotoninei, coroborat cu un nivel foarte crescut al dopaminei, ceea ce îți determină în mare parte comportamentul agresiv și impulsivitatea. În fine, pentru a nu complica foarte mult lucrurile, nu ești un caz simplu pentru neuroștiințe și este important să știi asta. Cu toate acestea, psihiatria, neurologia și psihologia sunt gata să te ajute.

Cauzele ambientale se învârt în jurul normelor de dezvoltare infantilă și sunt legate de strategii educative extreme: fie pedepse exagerate, fie un „merge și așa", lipsit de orice tip de control. Poate ai putea să identifici în trecutul tău unele dintre aceste cauze. Este posibil să fi fost supus neglijenței, indiferenței sau ostilității părinților tăi. Absența unei figuri autoritare sau faptul de a fi avut prin preajmă modele de delincvență ar fi putut la fel de bine să contribuie la conformația ta antisocială. Pe scurt, toate cele expuse anterior ar fi putut să îți creeze imaginea unei lumi reci și periculoase, în care trebuie să supraviețuiești cu orice preț. Să îți fii de ajuns ție însuți.

Nu pretind să fac aici o analiză completă a situației, pentru că nu acesta este obiectivul textului de față, însă mi-ar plăcea să îți spun că ai putea totuși să încerci să trăiești mai bine fără să îi rănești pe ceilalți. Merită. Existența ar fi, astfel, mai puțin crudă, atât pentru tine, cât și pentru cei care te iubesc. Și poate, doar poate, vei reuși să îi conferi partenerului tău un alt statut, diferit de cel pe care i l-ai dat până acum și să descoperi că nu este nici un lucru, nici ceva de prisos, nici un obiect. Cei care te iubesc sunt persoane care au la rândul lor drepturi, pe care dacă le violezi, vei fi pedepsit de lege.

Oamenii au, din fericire, metode pentru a se apăra. Este mai bine să fii prieten decât inamic. Și chiar dacă mă îndoiesc că vei reuși să înțelegi perfect asta, am obligația să ți-o aduc la cunoștință.

7

TIPUL SCHIZOID-SIHASTRU

Iubirea distantă sau indiferentă

Cel mai mare păcat pe care îl poți comite împotriva aproapelui nu este să-l urăști, ci să-l privești cu indiferență. Aceasta este esența umanității.

BERNARD SHAW

Tandrețea este pasiunea repausului.

JOSEPH JOUBERT

Să te izolezi afectiv de partener este o formă mai ascunsă de agresiune. Este cealaltă față a antiiubirii, tot atât de distructivă sau chiar mai mult decât iubirea violentă. Cum să rămâi impasibil în fața lipsei de chef a celuilalt? Indiferența schizoidului este letală, pentru că nu își are originea în ego (așa cum se întâmplă cu narcisistul), nici în lupta pentru supraviețuirea celui mai puternic (ca la subiectul antisocial), ci într-o detașare esențială: absența emoțiilor nu are alt motiv decât însăși absența. Tipul schizoid este o gaură neagră interpersonală, în care orice dovadă de afecțiune dispare fără urmă. Nu există seducție, exprimări ale tandreții sau tovărășie, ci doar un vid afectiv și nevoia unei independențe pe cât de radicale, pe atât de impracticabile. Ceva se rupe în mintea schizoidului și această ruptură nu îl lasă să perceapă dimensiunea umană a celuilalt. Sihaștri ai iubirii sau analfabeți emoționali, nimeni nu le poate intra în suflet, nimeni nu poate penetra teritoriul de fier în care s-au izolat. Tipul schizoid se dezice de factorul uman și rămâne prizonier al unui spirit gregar incipient, care nu lasă loc pentru iubire.

Îngrijorător este faptul că, deși un număr considerabil dintre aceste persoane adoptă burlăcia ca stil de viață, unii dintre ei, aflându-se în căutarea protecției și a altor beneficii aduse numai de viața de cuplu, își asumă riscul de a stabili relații afective cu oameni care habar nu au ce-i așteaptă. Drumul crucii începe atunci când aceștia din urmă descoperă că persoana de care s-au îndrăgostit seamănă teribil de tare cu un

zombi. Autoamăgirea tipică celor condamnați la asta tinde să sune în felul următor: „Suntem împreună, ne iubim, însă pentru moment nu ne-am gândit să ne luăm angajamente unul față de celălalt, pentru că ne e bine așa." Iubire care, dacă există, este numai cu jumătate de măsură. Însă procese de intenție se fac în interiorul nostru. Cealaltă voce, cea care nu se aude, formulează adevăratele întrebări existențiale: „Oare chiar mă iubește?", „Oare o să rămân fată bătrână/flăcău?".

Julia era o femeie de patruzeci de ani, îndrăgostită de un bărbat schizoid-sihastru, cu care avea o relație care dura deja de paisprezece ani. Ea locuia singură și lucra ca secretară-șef într-un birou de arhitectură. Rodrigo, iubitul ei, locuia cu o soră mai mare și lucra într-un atelier de cizmărie; deși era aproape de al cincilea deceniu de viață, nu fusese niciodată căsătorit. Ea fusese trimisă la cabinetul meu pentru că manifesta simptome de panică cronică, ce se tot înrăutățeau (percepția lipsei unei scăpări) și o depresie moderată (sentimentul că este singură și că îi lipsește iubirea). Era abătută și nu mai știa dacă viața are vreun sens. După mai multe întâlniri, au ieșit la iveală problemele ei de cuplu. Julia voia să aibă un copil, iar el nu. Își asumase mereu rolul de „iubită oficială", în ciuda faptului că în intimitate lucrurile stăteau foarte diferit. Încercase, cu răbdare și înțelegere, să se descurce cu indecizia și cu refuzul de a-și lua vreun angajament față de ea pe care le manifesta Rodrigo; acesta era un expert în a se eschiva de la discuția despre o posibilă căsătorie, în ciuda faptului că nu lua nici decizia de a o părăsi. Celor mai mulți dintre subiecții schizoizi le este comod să aibă pe cineva care să aibă grijă de ei și care să le ofere un sprijin social; firește, fără să depășească limita pe care o presupune distanțarea emoțională. De exemplu, Julia nu fusese în apartamentul lui Rodrigo decât de trei ori, nu știa nici cât câștigă, nici în ce investește banii, nici ce planuri de viitor avea și nici nu cunoscuse vreun membru al familiei lui. Chiar și așa, în ochii societății și ai puținilor prieteni pe care îi aveau, ei păreau o pereche formală și stabilă. Cred că toți schizoizii păstrează speranța că vor găsi pe cineva

dispus să le împartă găurile negre și cu care să trăiască în cea mai fructuoasă apatie.

Centrul lor operativ era în apartamentul Juliei, unde el își lăsase câteva haine pe care să le folosească în zilele în care rămânea la ea, zile care nu erau foarte multe. Au avut raporturi sexuale pentru prima dată după patru ani de relație, și atunci a ieșit la iveală faptul că Rodrigo suferea de o formă gravă de impotență. Următoarele lor întâlniri sexuale s-au produs la intervale de aproximativ trei sau patru luni, însă mereu cu aceleași inconveniente și cu o lipsă aproape absolută de erotism. Scenariul nu ar fi putut să arate mai rău.

Multe persoane, atât femei cât și bărbați, victime ale unei iubiri distante, speră că într-o zi partenerul lor „se va trezi" și va scoate la lumina zilei iubirea pe care aceștia presupun că o țin înmagazinată pe undeva. Și totuși, această premisă nu este deloc fundamentată, pentru că îndepărtarea și lipsa de atașament ale schizoidului nu apar drept consecință a unei reprimări a sentimentelor sau a unei lipse de cunoaștere, ci pur și simplu din cauza incapacității lor de a decodifica și procesa informația afectivă. Nu este o problemă de alegere ca în cazul celibatului religios, ales pentru ca respectiva persoană să își poată urma vocația, sau ca izolarea înțeleptului, care apare din convingere; în cazul schizoidului, operează o puternică incapacitate.

Reproduc aici un fragment dintr-o conversație avută cu Julia:

PACIENTĂ: Adevărul este că am obosit... Nu cer un partener perfect sau un om mare, tot ce vreau este să am o relație normală. Să fiu cu cineva care să mă îmbrățișeze uneori, să-și ia angajamente față de mine, să-mi dăruiască iubire... El nu s-a arătat niciodată tandru, și nici nu mi-a spus că mă iubește, nu suntem intimi nici afectiv, nici sexual... I-am spus-o în toate felurile posibile, l-am rugat, am încercat să-l conving, să-i arăt cât de important este să se deschidă în fața propriilor sentimente, dar parcă aș vorbi cu un perete... Îi spun

că după atâția ani, a venit vremea să ne căsătorim și să formăm o familie...

TERAPEUT: Și el ce răspunde?

PACIENTĂ: Rămâne tăcut, schimbă subiectul sau îmi spune să nu-l presez...

TERAPEUT: Trebuie să fie foarte dificil pentru dumneavoastră să iubiți pe cineva care nu vă împărtășește sentimentele, așa cum v-ați dori...

PACIENTĂ: Stima mea de sine s-a prăbușit și totul se destramă și mai tare pe zi ce trece...

TERAPEUT: Și atunci, de ce continuați relația cu el? De ce insistați să aveți o relație normală, să vă căsătoriți și să aveți copii cu cineva care nu este interesat de toate acestea?

PACIENTĂ: Pentru că încă mai sper... Știu că sună stupid, dar așa este... Cred că într-o zi el se va dărui acestei relații, iar atunci când se va implica cu adevărat, își va schimba felul de a fi și își va da seama cât de mult mă iubește...

TERAPEUT: Și dacă el nu își va putea schimba felul de a iubi? Ce veți face? Ați fi în stare să-l părăsiți și să vă oferiți șansa unei vieți mai bune? Nu ar fi mai bine să impuneți o limită?

PACIENTĂ: După paisprezece ani, deja mi-am depășit toate limitele!

TERAPEUT: Dar dumneavoastră știți că există și lucruri incompatibile, care sunt foarte greu de împăcat. Pentru a semnala numai câteva exemple: dumneavoastră vă doriți o familie, iar el nici nu vrea să audă de copii, dumneavoastră sunteți o femeie activă din punct de vedere sexual, iar el este rece, dumneavoastră sunteți afectuoasă, iar el nu... Câteodată doare să fii realist, însă ne ajută să deschidem ochii...

PACIENTĂ: Dar el nu mi-a spus niciodată un „nu" definitiv! Când deschid subiectul, evită întrebarea, dar nu spune niciodată că nu mă iubește...

TERAPEUT: Nu vi se pare că atitudinea lui spune mai multe despre el decât această tăcere?

PACIENTĂ: Nu vreau să-l pierd. Știu că undeva, în adâncul lui, există o persoană tandră care încă nu a ieșit la lumină... Trebuie să continui...

Să mergi până în pânzele albe, să cobori până în adâncurile abisului fără alte arme decât încăpățânarea unei iubiri distorsionate. Ar ajuta-o pe Julia un „nu" răsunător din partea lui Rodrigo, pentru a vedea lucrurile așa cum sunt? Cred că da. Însă asta ar presupune ca el să vrea să iasă din relație și să renunțe la avantajele pe care i le aduce faptul de a fi cu ea, ceea ce este destul de puțin probabil. Am reafirmat această supoziție într-una dintre întâlnirile ulterioare pe care le-am avut cu el. Întrebarea mea a fost lipsită de ocolișuri: „De ce nu o lăsați să-și trăiască viața? Fiți sincer cu ea, nu îi mai dați speranțe false. Dacă nu puteți să o iubiți cum trebuie, lăsați-o să plece..." Răspunsul lui a fost destul de laconic, însă sincer: „Nu îi doresc deloc răul și nici nu mă deranjează să fiu cu ea... Ba chiar sunt lucruri care îmi plac la Julia; în plus, e o companie plăcută... Nu știu ce să vă spun mai mult..." Ea încă mai este împreună cu Rodrigo, încă luptă pentru a atinge acea iubire imposibilă, încă speră să mai vadă într-o zi luminița de la capătul tunelului.

Impenetrabila teritorialitate a sihastrului afectiv

Schizoidul este un pasiv-agresiv „vindecat", care și-a rezolvat conflictul în favoarea autonomiei. Principala lui strategie este de a-și crea un teritoriu închis, din punct de vedere afectiv și fizic, pentru a evita ca oamenii să-i violeze acel spațiu de rezervă personală și să-i fure libertatea de mișcare

de care are nevoie. Această dorință de libertate va face ca orice încercare de a stabili un contact intim să fie percepută ca pe o amenințare. De aceea, partenerii schizoizilor tind să se comporte ca niște sateliți care nu reușesc să ajungă la nucleul emoțional al celor cu care sunt în relație. Multe dintre victimele tipului sihastru se conformează să umble împrejurul zidurilor afective exterioare ale persoanei iubite, încercând să găsească o poartă de intrare care să îi conecteze cu celălalt, dar fără rezultat.

Propunerea tipului schizoid este inacceptabilă pentru că se dezice de structura etică a iubirii, necunoscând importanța conceptelor de *philia* (prietenie) și *agape* (compasiune). Schemele următoare arată complexitatea acestei maniere de a stabili legături cu ceilalți: „Autonomia mea nu este negociabilă" (*cultul libertății*); „Nu îți înțeleg sentimentele și emoțiile" (*analfabetism emoțional*) și „Pot trăi și fără iubirea ta" (*autosuficiență afectivă*).

CULTUL LIBERTĂȚII: „AUTONOMIA MEA NU ESTE NEGOCIABILĂ"

Nimeni nu neagă faptul că autonomia este o valoare indispensabilă pentru dezvoltarea psihologică și emoțională. Cu toate acestea, una este independența rezonabilă și cu totul alta este dependența de libertate. Am putea defini o *dependență nesănătoasă* (intensă, nemodelată de rațiune și care se exercită compulsiv în diverse situații, ignorând prețul psihologic pe care îl ai de plătit) și o *dependență sănătoasă* (selectivă, flexibilă, constructivă și mai puțin intensă decât anterioara), care te ajută să supraviețuiești. Un copil mic depinde de mama sau de tatăl lui; cineva care nu știe să înoate are nevoie de cineva care știe, pentru a traversa un râu; o persoană bolnavă depinde de ajutorul medicilor. Să pretinzi că dispui de

autonomie pe toate planurile, mai mult decât naivitate, este semn de aroganță. Chiar și așa, schizoidul caută în singurătate un refugiu pentru propria existență și face ca independența să se transforme în izolare, singurătate și lipsă de comunicare. Această retragere strategică provine din viziunea negativă pe care o are asupra celorlalți („Oamenii sunt dominatori și intruzivi.") și din ideea că iubirea este o formă de sclavie. Să-l iubești pe un schizoid este ca și cum ai îmbrățișa nimicul.

O analogie potrivită pentru a le putea înțelege mai bine modul în care se comportă este aceea cu nisipurile mișcătoare: cu cât îi dăruiești mai multă iubire unui schizoid, cu atât te vei afunda mai tare în singurătate, pentru că el se va îndepărta de tine. Pentru subiectul sihastru, angajamentul afectiv nu face decât să întemnițeze și să alieneze. Un pacient cu aceste caracteristici îmi povestea, preocupat: „Nu știu ce mi s-a întâmplat, dar cred că m-am îndrăgostit, așadar vin la dumneavoastră ca să mă ajutați să mă dez-îndrăgostesc... Vreau să redevin eu." Uneori, atunci când zidurile de apărare sunt compromise, virusul iubirii încearcă să se infiltreze, iar schizoizii sunt prinși într-un conflict între atracție și repulsie. Conflict din care câștigătoare iese mereu izolarea. Pentru ei, să se îndrăgostească înseamnă să fie legați de o altă inimă. Iubirea nu îi atinge, ci crește în ei ca o tumoră pe care trebuie să o extirpe din rădăcină pentru a nu-i permite să se extindă.

Care ar fi cea mai potrivită pereche pentru un schizoid? Poate un alt schizoid, deși este posibil ca după puțin timp ambii să se plictisească și să caute pe altcineva mai puțin alunecos care să îi mai conecteze, din când în când, la viața reală. O altă opțiune ar fi iubirea în spațiul virtual, relațiile pe Internet, distante, dar aparent apropiate, neangajate și jucăușe, unde comunicarea se face de la o distanță de milioane de ani lumină, deși se pot vedea prin camera web. Și asta este perfect pentru un schizoid autentic: nimeni nu va ști cine e, nici unde locuiește, nici care este trecutul lui, nici planurile lui, nici nimic, iar el poate minți liniștit, pentru

că nu-l vor putea privi în ochi și nu se va putea da de gol. Cybersex? Și mai bine, căci masturbarea este mai puțin invazivă decât sexul cu o altă persoană, asta ca să nu mai vorbim de momentele de după raportul sexual, cu toate mângâierile și dulcegăriile lor. Voyeurism? Evident; pentru ei este mai bine să privească decât să fie priviți, să invadeze decât să fie invadați. Lumea afectivă virtuală este complementul ideal al oricărui schizoid-sihastru, nevoit să-și ducă viața într-o lume plină de oameni.

ANALFABETISM EMOȚIONAL: „NU ÎȚI ÎNȚELEG SENTIMENTELE ȘI EMOȚIILE"

După cum am mai spus, schizoizii suferă de un oarecare analfabetism emoțional și de o lipsă de empatie. Concret, le vine greu să citească sentimentele celuilalt. Conform *Dicționarului Ideologic al Limbii Spaniole*, cuvântul „empatie" înseamnă: „participarea emoțională și afectivă a unui subiect la o realitate străină." Realitate străină, adică celălalt, ceea ce este în afara lui, diferit sau îndepărtat de el însuși și care, din simpatie sau iubire, se apropie de el și încearcă să îl includă. Să fii apropiat afectiv de cineva înseamnă *să gândiți* și *să vă simțiți* reciproc; așa că, dacă nu are loc niciunul dintre aceste două procese, nu există legătură emoțională.

Majoritatea schizoizilor suferă de o boală psihologică numită alexitimie, care constă în *incapacitatea de a procesa informația emoțională și/sau afectivă, fie ea proprie sau străină*. Un pacient care nu se simțea iubit de către soția lui îmi spunea: „Ea nu reușește să înțeleagă cum mă simt. La început am crezut că e vorba despre egoism, însă apoi mi-am dat seama că pur și simplu nu era în stare să se pună în locul meu... Era insensibilă la durerea sau la fericirea mea... Am fost deprimat timp de un an, am avut două tentative de sinucidere, și pentru ea era de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. Când i-am reproșat

indiferența asta, părea să nu înțeleagă care e problema. Îmi amintesc că mi-a spus: «La urma urmelor, este normal ca oamenii să se deprime, nu?» N-am primit niciodată sprijin sau vreun cuvânt de încurajare de la ea... Să fii cu o persoană de acest fel înseamnă să fii singur... Deja nu o mai iubesc. Nici nu o urăsc, dar nu o mai iubesc..." Aceasta este reacția logică a oricărei persoane în fața insensibilității sistematice și constante a partenerului.

Poate că iubirea distantă nici măcar nu este iubire. Nu știm cu certitudine ce se întâmplă în mintea unui schizoid, și nici dacă acest amestec difuz de senzații și percepții încâlcite configurează vreun model afectiv sau cel puțin ceva care să semene a model. În orice caz, nu este loc de consolări sau justificări: indiferența este o tortură care ucide încet.

AUTOSUFICIENȚĂ AFECTIVĂ: „POT TRĂI ȘI FĂRĂ IUBIREA TA"

Este evident că persoanele care suferă de un prea mare atașament emoțional se află la polul opus tipului schizoid. Gândurile caracteristice celor dependenți au un foarte puternic conținut simbiotic: „Nu sunt în stare să trăiesc fără tine"; „tu ești totul pentru mine" sau „aș face orice mi-ai cere". Sub influența atașamentului bolnăvicios, iubirea se transformă într-o obsesie a cărei unică finalitate este de „a trăi pentru celălalt". Însă cealaltă extremă este la fel de nocivă; indiferența radicală este profund distructivă pentru o persoană care speră să fie iubită. Nu este același lucru să spui „m-ar durea să te pierd, pentru că te iubesc, dar chiar și așa, aș supraviețui și în absența ta", cu a spune, de exemplu, „mi-e indiferent dacă sunt cu tine sau nu".

Și în cupluri există o luptă pentru putere și pentru „puterea afectivă" pe care o deține, în mod normal, cel care are mai puțină nevoie de celălalt. Dacă mă pot lipsi de tine cu

mai multă ușurință decât te-ai putea lipsi tu de mine, am un avantaj asupra ta. Felul în care această putere este folosită e cu totul altă problemă. În ceea ce privește capacitatea de a se retrage din relație, schizoidul este, fără îndoială, lider: nu se roagă să fie iubit, cere foarte puțin spre nimic, nu imploră, nu oferă sugestii și nu participă la îmbunătățirea relației. La una dintre ședințele de terapie, am auzit următoarea conversație între o femeie care își iubea în mod evident partenerul și bărbatul care pretindea că și el ar iubi-o:

EA: Vrei ca relația noastră să ia sfârșit?
EL: Nu, nu... Nu știu, dar dacă tu vrei asta, n-am cum să te oblig...
EA: Dar știi cât de mult te iubesc! De ce îmi spui asta?
EL: (tăcere)
EA: Sau nu mă iubești?
EL: Eu? Ba da, firește... Da, da...
EA: Păi și atunci, de ce îmi ceri să ne distanțăm unul de celălalt...?
EL: Ca să putem fi mai independenți...
EA: Dar eu nu mă simt legată, îmi place să fiu cu tine.
EL: Și mie, dar am nevoie de spațiu...
EA: Nu înțeleg cum te deranjez.
EL: Nici eu nu știu foarte precis...
EA: Îți repet: vrei să ne despărțim?
EL: Eu sunt de acord cu orice vrei tu, nu vreau să te oblig la nimic.
EA: Și atunci, dacă ți-aș spune că nu mai vreau să te văd, ai accepta? Nu ai încerca să mă oprești?
EL: Aș aștepta să văd ce se întâmplă.
EA: Dar mă iubești sau nu? Fii sincer, te rog!
EL: (tăcere)
EA: (plânge)
EL: (tăcere)

Pe tot parcursul acelei ședințe, nu m-am putut abține să nu mă identific cu durerea și cu incertitudinea femeii. Lăsând deoparte atașamentul de care suferea ea, cred că toți sperăm ca partenerii noștri, puși în fața posibilității ca relația să ia sfârșit, să se arate câtuși de puțin îngrijorați că ne-ar putea pierde. Nu apăr nici gelozia, nici iubirea acaparatoare, ci dorința de a lupta pentru o iubire pe care merită să o menții în viață. Dacă persoana pe care o iubești este dispusă să se lipsească de tine cu cea mai mare lejeritate, înseamnă că fie nu te iubește, fie ești cu un schizoid. O iubire lipsită de viață, letargică, indiferentă și lipsită de entuziasm te va duce pe culmile disperării dacă nu renunți la timp.

De ce ne împotmolim într-o relație schizoidă? Cucerirea ca scop în sine

Cele trei caracteristici discutate în subcapitolele precedente zdrobesc însăși esența iubirii interpersonale. Cu toate acestea, ignorând evidentul, multe persoane cad în plasă și sfârșesc prin a intra în jocul iubirii distante. Poate să fie din cauza faptului că, la începutul relației, subiectul schizoid nu seamănă deloc cu o gaură neagră și nimeni nu îi bănuiește incapacitatea de a primi și de a dărui afecțiune. Impresia pe care aceștia tind să o lase în timpul flirtului este aceea că sunt persoane respectuoase și puțin misterioase, ceea ce cu siguranță atrage câțiva pretendenți. Deghizarea este aproape perfectă: a) „persoane bune", pentru că, dacă nu se simt invadați, nu sunt agresivi; b) „respectuoși", pentru că distanțarea lor este percepută inițial ca semn de toleranță și considerație și c) „misterioși", pentru că, grație fobiei lor de posibilele intruziuni, tind să fie foarte rezervați în ceea ce privește treburile personale. Și atunci, nu este deloc ciudat că, văzând aceste cărți

pe masă, cei interesați simt că se află în fața unei persoane pe care vor să o cunoască în amănunt și să o descifreze.

Însă ceea ce îi transformă pe schizoizi într-un pericol public este faptul că „defectele" lor apar numai atunci când virusul iubirii a fost deja injectat. Numai atunci când începi să te îndrăgostești de o astfel de persoană vei putea simți din plin efectul refuzului și al răcelii unui sihastru afectiv; acesta este teribilul paradox. Înainte de a intra în arenă, sorții par în favoarea noastră, însă, imediat ce pășim pe nisip, taurii apar de nicăieri și încep să ne împungă. Atunci când ieșim din coridă, animalele pur și simplu se evaporă și, dacă intrăm din nou în ring, reapar. Aceasta este capcana, acesta este coșmarul: iubirea se află exact în mijlocul arenei.

În experiența mea clinică am reușit să detectez cel puțin două scheme care îi fac pe unii oameni în mod special vulnerabili la „farmecele" schizoizilor. Nevoile care se desprind din aceste scheme negative sunt următoarele: „Am nevoie de cineva care să-mi respecte spațiul personal" (*rezervă personală/independență*) și „Am nevoie să fac din cucerire un scop în sine" (*provocarea ca motivație*). Dacă te recunoști în vreuna dintre aceste necesități, iar partenerul tău este o persoană schizoidă, cel mai probabil ai nevoie de ajutor.

REZERVĂPERSONALĂ/INDEPENDENȚĂ: „AM NEVOIE DE CINEVA CARE SĂ-MI RESPECTE SPAȚIUL PERSONAL"

Din ce în ce mai multe persoane presupun că o relație bună este aceea în care fiecare dintre parteneri poate să acționeze în deplină libertate. Teama că libertatea noastră ar putea fi restrânsă crește din ce în ce mai mult într-o lume globalizată și individualistă. Sloganul „te iubesc, dar mă iubesc și pe mine însumi" este din ce în ce mai adânc înrădăcinat printre

tineri, care nu mai văd iubirea ca pe o formă de sclavie sau de sacrificiu, ci ca pe un schimb reciproc și democratic. Plecând de la premisa anterioară, se ridică întrebarea: ce impresie îi va lăsa tipul schizoid unui om postmodern, care își iubește libertatea și o apără? Este posibil să creadă că are în fața lui sufletul pereche și să nu perceapă adevăratul mesaj al schizoidului: „Nu mă bag în viața ta privată, pentru ca nici tu să nu te bagi într-a mea."

„Cum v-a mers la întâlnirea pe nevăzute?" am întrebat-o, la un moment dat, pe o femeie care venea la cabinetul meu. „Parcă am fi fost făcuți unul pentru celălalt", îmi răspunse ea, cu un zâmbet cât toată fața. După șase luni (aproximativ perioada de incubare de care are nevoie toxina tipului sihastru pentru a se instala în oaspete) a descoperit că noua ei iubire era tot atât de ermetică ca un seif, iar farmecul misterului s-a evaporat. Când și-a dat seama ce se întâmpla, a revenit la cabinetul meu îngrijorată și foarte confuză: „Nu înțeleg! Spune că mă iubește, însă cu cât mă apropii mai tare, cu atât mai mult se îndepărtează." Interpretase greșit mesajul bărbatului. Propunerea lui nu era să își „împartă autonomiile", ci să păstreze distanța. Nisipurile mișcătoare se treziseră și femeia era prinsă chiar în mijlocul lor.

Pentru ca relația să funcționeze bine nu este suficient să ne fie respectat spațiul personal, ci avem nevoie și să ne iubească la nebunie, să ne dăruiască afecțiune, să ne „invadeze" din când în când cu binecuvântările dorinței.

PROVOCAREACAMOTIVAȚIE:„AMNEVOIE SĂFAC DIN CUCERIRE UN SCOP ÎN SINE"

Am observat că această schemă funcționează în primul rând la femei, pe care le seduce țelul cuceririlor dificile în sine (aceasta fără să însemne totuși că ar fi histrionice). Dinamica

lor este: bărbații distanți, care nu se arată interesați de ele sau care nu le iau în seamă atractivitatea devin în mod automat o provocare pentru stima lor de sine și pentru felul în care își măsoară valoarea personală. Este ca și cum ai încerca să te autodepășești. Gândul care le impulsionează este în primul rând egocentric: „Cum îndrăznește să nu mă bage în seamă!"

Schizoidul este perfect pentru a genera astfel de motivații. La un moment dat, am întrebat-o pe o femeie de ce continua să se încăpățâneze „să îi cucerească pe cei de necucerit". Răspunsul său mi-a amintit de unele amănunte din viața lui Alexandru cel Mare: „Țelul meu este să le dărâm zidurile de apărare și să îi prind în plasă... Să fiu prima care ajunge acolo unde nu a mai ajuns nicio altă femeie... Nu numai că mi se pare palpitantă această încercare, dar îmi hrănește și imaginea asupra propriei persoane și mă face să simt că am realizat ceva..." Să transformi iubirea într-un soi de cruciadă nu pare să fie tocmai calea cea mai înțeleaptă prin care să încerci să atingi fericirea în cuplu. Ar semăna, mai degrabă, cu un sport riscant. Există oameni cărora le place să sară cu parașuta, să participe la curse aproape sinucigașe, să navigheze prin ape foarte repezi și periculoase, să exploreze peșteri abandonate sau să facă sărituri în apă de la înălțimi amețitoare, tot așa cum există oameni care preferă să îi seducă pe schizoizi. Toate aceste acțiuni au în comun doi factori: adrenalină și autodepășire. Problema este că, spre deosebire de sporturile extreme, sarcina de a-l îmblânzi pe un sihastru afectiv nu are limite, nici parametri temporali sau spațiali bine delimitați, putând astfel să dureze toată viața.

TERAPEUT: Ce îți place la Julio?
PACIENTĂ: Este misterios, vrea și nu vrea anumite lucruri... Niciodată nu știu ce gândește...
TERAPEUT: Și asta nu te stresează?
PACIENTĂ: Mi-au plăcut întotdeauna bărbații excentrici, ciudați, capricioși...

TERAPEUT: Nu ți-e frică să te îndrăgostești de un bărbat pe care să nu-l poți descifra?
PACIENTĂ: Enigmele mă atrag și, în plus, știu că atunci când o să-l am la picioare, își va deschide inima în fața mea...
TERAPEUT: Dar se va termina și cu misterul, și nu va mai exista enigma care ți se pare atât de provocatoare...
PACIENTĂ: Sigur, căci dacă nu s-ar întâmpla asta totul ar deveni mult prea obositor... Odată cu iubirea vine și liniștea, totul devine mai clar...

Sau mai confuz. Greșeala pe care o făcea pacienta mea era să creadă că, odată „cucerit", schizoidul se va vindeca prin iubire și că misterul s-ar risipi în urma unei metamorfoze afective. Un calcul cât se poate de greșit. Înțelept ar fi nu să te îndrăgostești de o hieroglifă ambulantă, ci să îți cunoști partenerul pe de-a-ntregul și să existe încă de la început un pact transparent. Oamenii interesanți sunt cei care îți dau informații despre ei, nu cei care se ascund.

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană schizoidă?

Singurul mod de a trăi bine lângă un schizoid este să încetezi să mai fii vesel. Mulți oameni se resemnează cu ideea că partenerul lor este o persoană solitară și foarte puțin comunicativă, însă una înseamnă să fii introvertit, ceea ce este acceptabil, și cu totul alta să transformi insensibilitatea într-un mod de viață; una este să fii puțin timorat și timid, și cu totul alta să fii de piatră. Nimeni nu se obișnuiește cu alexitimia. Dacă îți lipsește capacitatea de a simți și de a-ți exprima iubirea, de a o trăi, de a o observa și de a o încorpora în viața de

zi cu zi, nu vei putea avea nicio relație; este atât de simplu, atât de crud, atât de trist.

De fiecare dată când sunt întrebat cum poți conviețui afectiv cu o persoană schizoid-sihastră, răspunsul meu este unul simplu: „Nu se poate." Și acest adevăr, care pare evident pentru cei care au suferit sau încă mai suferă din cauza indiferenței celuilalt, nu par să îl vadă optimiștii în iubire, pentru că ei insistă în încercarea lor de a muta munții din loc. Câțiva chiar adaugă: „Asta înseamnă că ar trebui să-mi pierd de tot speranța?" La care eu răspund că tenacitatea nu este mereu o virtute, mai ales dacă atentează la demnitatea noastră. Oare există ușurare mai mare decât aceea de a depune armele atunci când devine evident faptul că bătălia nu se justifică? Să trăiești cu indiferența și abandonul afectiv este împotriva naturii umane.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE AFECTIVĂ

Atunci când se confruntă cu disperarea de a avea de-a face cu cineva care nu înțelege și nici nu procesează iubirea, schizoizii tind să adopte două tipuri de atitudine. Persoanele care sunt foarte îndrăgostite și se tem de posibilitatea unei despărțiri vor încerca, într-un act de eroism, să solidarizeze cu partenerul: „Dacă nu îl pot face să se schimbe, am să fiu eu cel care va suferi o transformare." Iar rezultatul? Un schizoid autentic și unul fals. Al doilea tip de atitudine este, în general, motivat de oboseală și de sentimentul de neputință și se manifestă printr-o strategie menită să schimbe odată pentru totdeauna situația: „Asta este ceea ce aștept de la persoana cu care sunt, să se hotărască dacă vrea sau nu să continuăm." Să le analizăm pe fiecare dintre strategiile menționate.

Să accepți indiferența ca mod de viață
și să încerci să te transformi într-un schizoid

Această metamorfoză nu este ușor de atins, pentru că nu devine schizoid oricine vrea, ci numai cine poate. Nu poți deveni ignorant printr-un act de voință, și cu atât mai puțin în domeniul emoțional. În orice caz, cei care decid să treacă prin această transformare nu reușesc să joace decât un rol superficial, pentru că în adâncul lor continuă să tânjească după o iubire completă și sănătoasă, oricât ar încerca ei să ascundă asta. Am cunoscut persoane care își asumă acest rol și, în aparență, reușesc să se adapteze cu succes la partenerul lor schizoid; cu toate acestea, în momentele lor libere, caută cu disperare noi stimuli sexuali, sociali sau interpersonali pentru a umple golul unei singurătăți care, în mod paradoxal, pe partenerii lor îi mulțumește pe deplin. Gândul prin care își justifică această strategie este următorul: „Cel puțin continui cu această relație." Această „imitație existențială", această apropiere prin renunțare, deși nu ajunge să fie totală, mai devreme sau mai târziu va produce anumite tulburări psihologice. Nimeni nu poate să reziste atât de mult.

Comportamentele cele mai reprezentative pentru această atitudine sunt:

- Să devii indiferent sau distant din punct de vedere afectiv (sau cel puțin să te prefaci că ești).
- Să-ți modifici, sublimi și/sau reprimi nevoile sexuale (câțiva își găsesc alte surse de plăcere).
- Să instituí, pentru fiecare dintre parteneri, un spațiu personal foarte bine definit și delimitat.
- Să-ți înfrânezi pornirile și manifestările de afecțiune, pentru a nu-l incomoda pe celălalt.
- Să ai o viață socială de cuplu foarte săracă sau inexistentă.
- Să te obișnuiești să mergi singur(ă) peste tot.
- Să faci din singurătate un mod de viață.
- Să nu te aștepți la nimic din partea celuilalt.

- Să transformi ideea de fericire în ceva atât de improbabil, încât foarte puține lucruri să îți dea posibilitatea să o atingi.

Dacă persoana pe care o iubești este schizoid-sihastră, are neapărată nevoie de ajutorul unui profesionist; nu există loc de întors aici. Însă dacă, în ciuda insistențelor tale, refuză să-l primească, există trei moduri în care îți poți pune problema: el/ea nu este făcut(ă) pentru tine, nu te iubește sau este o chestiune de karma. Strategia de a încerca să te transformi într-un schizoid are în ea o contradicție esențială: în numele iubirii, îți refuzi posibilitatea de a iubi.

Să nu te lași cuprins de răceala lor afectivă și să ceri o iubire completă

Chiar dacă această strategie este foarte întâlnită printre partenerii subiecților schizoizi, mai devreme sau mai târziu, confruntarea va conduce către o exigență lipsită de sens. La fel cum se întâmplă cu respectul, nu poți obține iubirea cu forța. A-ți revendica dreptul de a fi iubit înseamnă a pretinde ca schizoidul să treacă printr-o revoluție interioară și să se transforme într-o persoană sociabilă, altruistă și tandră care, și mai mult decât atât, să te iubească la nebunie. Curată utopie sentimentală.

Dacă schizoidul se teme că ar putea pierde avantajele pe care i le aduce viața de cuplu va încerca să facă o schimbare superficială și se va comporta „de parcă ar fi normal din punct de vedere afectiv", însă asta va fi doar o stratagemă. Un pacient sihastru, care aparent se schimbase în bine în urma terapiei, m-a lăsat cu gura căscată atunci când mi-a mărturisit motivul pentru care era atât de bucuros: „Nevastă-mea pleacă în vacanță și am să rămân singur... În sfârșit, o să pot fi eu însumi pentru câteva zile!" Fără îndoială, un foarte bun actor.

Să analizăm câteva dintre comportamentele care definesc această atitudine:

- Să nu renunți la emoțiile tale și să lași să se înțeleagă foarte clar faptul că e nevoie de o schimbare în relația voastră.
- Să nu accepți izolarea extremă și comportamentele menite să pună o distanță între voi. Să hotărăști ce lucruri se fac sau nu împreună. Vei îmbunătăți, astfel, viața socială.
- Să ceri cu tărie să existe mai multe compromisuri, mai multă implicare în viața de cuplu, ca participarea celuilalt să se facă simțită mai mult.
- Să spui direct că dacă nu va avea loc o schimbare în felul său de a simți, transmite și împărți iubirea, relația nu va continua.
- Să îmbunătățești relațiile sexuale și erotismul dintre voi.
- Să comunici mai mult și mai bine.

Lista ar putea continua, însă totul ar duce către aceeași idee: nevoia de a-l umaniza pe celălalt, pentru ca, într-un final, să se lase purtat măcar puțin de iubire. Dacă într-adevăr îți dorești să încerci asta, întreabă-te cu sinceritate: dispui de afecțiunea, tăria de caracter și toleranța la frustrare necesare?

PÂNĂ UNDE PUTEM NEGOCIA?

Orice încercare de a-l schimba pe un schizoid ar trebui să se facă sub atenta supraveghere a unui specialist în sănătate mintală. Cineva trebuie să intervină în așa fel încât creierul sihastrului afectiv să reușească, într-o oarecare măsură, să socializeze. Cu toate acestea, întrebarea rămâne în aer: ce poți negocia cu un schizoid pentru ca relația să fie mai puțin disfuncțională? Unele comportamente sunt în esență rele și dăunătoare și nu admit puncte intermediare. Cum să vă puneți de acord asupra atitudinii reci? Să îi ceri să fie mai puțin rece? Sau asupra lipsei de preocupare și a indiferenței? Sihastrul afectiv lasă prea puțin loc pentru compromisuri demne.

Este adevărat că unele persoane care sunt doar ușor schizoide reușesc să-și reducă impulsurile teritoriale și să-și schimbe cumva ideea că toți oamenii sunt niște invadatori. Este drept și că reușesc să-și diminueze fobiile sociale și să-și modifice imaginea de sine, care până atunci îi lăsa să creadă că sunt niște ființe ciudate, care nu își găsesc locul în lume. Cu toate acestea, partenerii lor sunt foarte puțin satisfăcuți de aceste schimbări, și asta din cauza faptului că esența împotriva iubirii rămâne prezentă în ei, de parcă le-ar fi fost încrustată cu fierul înroșit. Cred că schimbările favorabile pe care reușesc să le facă unii schizoizi îi ajută să se descurce mai bine în societate, ceea ce nu înseamnă neapărat că vor reuși să stabilească legături afective normale și sănătoase. În orice caz, decizia este numai a ta.

Cum să recunoști o persoană schizoidă înainte de a te îndrăgosti

În principiu, ar trebui să fiți cu băgare de seama în fața oricărei persoane care se ascunde prea mult în spatele unor atitudini exagerat de secretoase și defensive. Schizoidul se va limita la a fi formal și amabil, dar va evita orice fel de întrebare sau atitudine care ar presupune să se angajeze emoțional în fața celorlalți. Paranoizii și unii obsesivi simt și ei o oarecare ranchiună împotriva celor care se bagă prea mult în viețile lor, însă la schizoizi nu apare mania persecuției de care suferă paranoidul și nici habotnicia perfecționistului.

Alexitimia nu poate fi ascunsă cu ușurință. Lipsa de expresivitate verbală și gestuală, la fel și puținătatea trăirilor interioare care îi caracterizează nu vor trece neobservate. Discursul lor va fi monoton și lipsit de vitalitate și energie, ca al pasiv-agresivilor. Va avea foarte puțini prieteni și vei

observa că părerile celorlalți îi sunt indiferente, la fel și durerea sau fericirea altcuiva.

Însă tipologia schizoidă devine evidentă atunci când subiecții sunt puși față în față cu teme ca iubirea, prietenia, pasiunea, fanteziile și compasiunea. Altfel spus, acele chestiuni în care factorul uman și sensibilitatea își fac din plin simțită prezența. După primele întâlniri, efectul de atracție-repulsie va deveni evident: cu cât de apropii mai mult de el sau ea, cu atât mai mult se va îndepărta de tine; cu cât vei fi mai amabil, cu atât va deveni mai distant comportamentul său. Și, foarte curând, te vei trezi că te joci de-a șoarecele și pisica.

Câteva dintre următoarele indicii ți-ar putea fi de ajutor.

- Reacțiile lor emoționale vor tinde să fie plate și lipsite de expresivitate.
- Relațiile intime nu îi vor provoca foarte mare plăcere. Le va accepta scrâșnind din dinți, atâta vreme cât nu există angajamente la mijloc.
- Vei simți că e nevoie să preiei inițiativa în toate și aproape de fiecare dată, însă inerția lor nu va fi motivată de intenții subversive, ca în cazul pasiv-agresivului, ci pur și simplu „le va fi egal", pentru că nimic nu îi entuziasmează.
- Va fi o persoană solitară, cu puțini prieteni și cu o istorie sentimentală foarte săracă.
- Când îl vei întreba despre planurile de viitor sau despre visele sale îți vei da seama că țelurile și viața lui interioară sunt foarte sărace. Va face act de un realism foarte dur, de parcă fanteziile sale nu ar putea depăși tărâmul concretului.
- Îți va lăsa impresia că te afli în fața unei persoane imune la critica sau laudele celor din jur.
- Dacă vorbești despre iubire, va evita să participe la conversație. Va fi evident faptul că se simte incomod.

Atunci când persoana schizoid-sihastră ești chiar tu. Câteva observații

Nu îi târî pe ceilalți în lumea ta. Știu că ai nevoie de un sprijin pentru a înfrunta societatea din care faci parte împotriva voinței tale; însă, pentru asta, nu e nevoie să faci pe cineva să se îndrăgostească de tine. De ce nu îi mărturisești partenerului „adevăratele tale pretenții"? Pentru tine asta ar fi o ușurare, de vreme ce vei scăpa de „persecuția" și de intruziunea care te preocupă atât de tare. Fă-ți propria listă cu avantaje și dezavantaje și vei vedea că am dreptate. Eliberează-ți partenerul de speranța inutilă și lasă-l să plece; apoi, cine știe, poate vei găsi pe cineva care să-ți semene și căruia îi place singurătatea tot atât cât îți place ție.

Dacă te uiți în urmă, la istoria ta personală, este posibil să vezi că ai fost crescut într-un mediu familial excesiv de formal, rigid și rezervat, care te-a făcut să te îndepărtezi afectiv de oameni și ți-a indus o manieră rezervată de a socializa cu ceilalți. Mă refer în special la o familie rece și distantă din punct de vedere afectiv, cu probleme mari de comunicare. Nu putem nici să dăm deoparte aspectele biologice și ereditare care ar fi putut determina conformația felului tău de a iubi, dacă îl putem numi așa. Așa cum am spus și mai devreme, ajutorul profesional este absolut necesar în cazul tău. Lasă cel puțin un terapeut să intre pe teritoriul tău.

Sunt de acord cu tine în aceea că oamenii au dreptul să fie sihaștri și să se ducă să trăiască într-o peșteră ascunsă în munte. Să vrei să fii singur este o opțiune de viață respectabilă; însă greu de acceptat este să târăști după tine pe altcineva, promițându-i o iubire pe care nu ești în stare să i-o dai, și nici să o primești. Autonomia și iubirea nu sunt incompatibile. Sunt de acord cu faptul că multe persoane sunt foarte pretențioase, acaparatoare sau mult prea dependente din punct de vedere emoțional, însă exagerezi atunci când generalizezi

aceste caracteristici și le pui în spatele întregii omeniri. Ce îți lipsește? Căldură sufletească, sensibilitate, viață interioară. Fromm spunea: „Iubirea este o forță specifică ființei umane, prin intermediul căreia se pune în legătură cu lumea și își face din ea propria lume." Și nu se referea la o iubire naivă, incompletă sau toxică, ci la o iubire autentică, plină de dorință, prietenie și compasiune. Care sunt cuvintele cheie prin care ai putea fi caracterizat? Izolare și indiferență.

8

TIPUL LIMITROF-INSTABIL

Iubirea haotică

Să nu faci cu iubirea ceea ce face un copil cu mingea sa: atunci când o are, se joacă, și când o pierde, plânge.

SFÂNTUL AUGUSTIN

O persoană de acest fel va fi impulsivă, instabilă emoțional, paradoxală, capricioasă, nesigură, autodistructivă și va fi predispus la dependențe, printre alte comportamente disfuncționale. Temperamentul său va fi imprevizibil și exploziv. Un cocteil de senzații și emoții scăpate de sub control, unde iubirea va fi cu fiecare zi mai haotică și mai deznădăjduitoare. Cei care se intersectează cu acest tip de oameni, ignorând semnalele pericolului, vor ieși din asta devastați. Dacă schizoizii sunt găuri negre, persoanele limitrofe sunt supernove. (Conform definiției dintr-un dicționar cunoscut, cuvântul „supernovă" înseamnă: etapa finală explozivă din viața unei stele.)

Alberto era de patru ani cu o femeie limitrofă. Atunci când a ajuns la cabinetul meu, mi-a descris în felul următor motivul pentru care venise: „Nu înțeleg cum m-am îndrăgostit de ea, dintre atâtea femei... Cel mai rău e că nu sunt în stare să o părăsesc; o iubesc în ciuda atacurilor ei de furie, în ciuda fluctuațiilor, a geloziei și a alcoolismului pe care refuză să îl trateze... M-am despărțit de ea de cel puțin șase ori într-un an, și de fiecare dată m-a sunat să-și ceară iertare... Este mult prea contradictorie: pare independentă, dar este neajutorată; mă iubește, pentru ca în secunda următoare să mă urască; este tandră în unele momente, pentru ca apoi să devină violentă și toate astea în același timp! Este incurabilă... Ba chiar a început să atenteze și împotriva propriei vieți... La un moment dat, ne-am certat foarte tare și m-a sunat la patru dimineața să-mi spună că luase niște pastile. Abia i-am

recunoscut vocea când îmi cerca ajutorul. Am fugit cât am putut de repede către apartamentul ei, unde am găsit-o cu chipul desfigurat și cu mâinile în spasme... M-a impresionat foarte tare. Am chemat o ambulanță și am mers cu ea la spital... Altă dată, eram la plajă și, pentru că m-am uitat după altă femeie, s-a băgat în mare și a încercat să se înece, spunând că dacă Alfonsina Storni[1] făcuse asta, și ea era în stare s-o facă... Nu știu ce să mai fac..." Mai târziu, am avut ocazia să o cunosc pe Patricia, femeia despre care îmi vorbea, înainte ca ea să se mute la Londra, în urma uneia dintre nenumăratele despărțiri de presupusul său iubit.

Transcriu aici o parte din conversația pe care am avut-o cu ea la prima noastră întâlnire, din care veți putea desprinde câteva lucruri esențiale despre tipul limitrof-instabil:

PATRICIA: Știu că e ceva în neregulă cu mine, însă așa am fost mereu... Nu înțeleg ce caut aici, nu cred în psihologi, ar trebui să plec!

TERAPEUT: Ai mai cerut ajutor până acum?

PATRICIA: O dată sau de două ori... Când eram adolescentă am încercat să-mi iau viața... Asta v-a impresionat, nu-i așa? Pun pariu că niciodată n-ați fi crezut că pot să spun asta atât de calmă. Oamenii ascund astfel de lucruri, însă când am citit *Tractatus Logico-Philosophicus* al lui Wittgenstein, am înțeles multe lucruri... Dumneavoastră l-ați citit?

TERAPEUT: Am încercat să o fac, dar m-am plictisit...

PATRICIA: (râde) Îmi plăceți foarte tare! Păreți o persoană caldă... Sunteți căsătorit?

TERAPEUT: Da.

[1] Alfonsina Storni (1892-1938), poetă argentiniană, una dintre cele mai importante figuri ale curentului modernist sud-american, care s-a sinucis înecându-se în Oceanul Atlantic. (N. tr.)

PATRICIA: Soția dumneavoastră trebuie să fie o persoană foarte fericită...

TERAPEUT: Vorbește-mi despre tine, cum îți e cu Alberto din punct de vedere afectiv?

PATRICIA: Îl iubesc din toată inima... Deși nu știu dacă sunt făcută pentru o relație stabilă...

TERAPEUT: Cu toate astea, l-ai prezentat părinților tăi și v-au dat avansul pentru un apartament... Oricine ar crede că lucrurile sunt serioase între voi...

PATRICIA: Îmi place la nebunie să am un iubit! Nu sunt făcută să fiu singură, însă problema e că el nu-mi oferă siguranță...

TERAPEUT: La ce fel de siguranță te referi?

PATRICIA: Nu cred că mă iubește.

TERAPEUT: Să vedem... Mi-ai spus că nu ești făcută pentru viața de cuplu, și apoi că nu știi cum să fii singură. Am înțeles bine?

PATRICIA: Da. Sunt momente în care cred ceva, însă imediat cred altceva...

TERAPEUT: Nu crezi că aceste fluctuații afectează relația și stabilitatea psihologică a amândurora?

PATRICIA: Am impresia că sunteți de partea lui.

TERAPEUT: Nu, ceea ce încerc să fac este să vă îmbunătățesc viața de cuplu.

PATRICIA: (se ridică din fotoliu și începe să meargă în cercuri prin cabinet) Păi atunci învățați-l să fie un bărbat adevărat!

TERAPEUT: De ce crezi că n-ar fi?

PATRICIA: (lovind cu piciorul în fotoliu) Nu mă iubește, nu mă iubește, nu mă iubește!

TERAPEUT: Eu cred că ține mult la tine.

PATRICIA: Am spus că „nu mă iubește", nu că „nu ține la mine". Ar trebui să știți diferența... (se așază din nou și zâmbește) Chiar credeți că mă iubește?

TERAPEUT: Tu ce crezi de fapt?

PATRICIA: Nu știu... (plânge) Mereu mi-a fost așa de rău! Totul este atât de greu! Nu știu ce vreau de la viață!
TERAPEUT: Îți propun să aprofundăm ultima afirmație, ce părere ai?
PATRICIA: (râde) Sunteți un scump!

La câteva zile după plecarea Patriciei peste hotare, Alberto a ajuns la ședința de terapie și părea un alt om. Venise să-și ia la revedere: „Cred că toate problemele mele au luat sfârșit... De când a plecat am reînceput să trăiesc și, pentru moment, nu mai vreau să am de-a face cu nimeni..." Simptomele stresului asociat cu întreaga lor relație afectivă dispăruseră cu totul.

Pe muchie de cuțit

Iubire pe marginea prăpastiei, aflată la limita dintre angoasă și nebunie. Iubire de mare risc, imprevizibilă și surprinzătoare, care te face să te simți fie un ignorant, fie lipsit de orice putere. Partenerii persoanelor limitrofe își descriu situația spunând că trăiesc pe muchie de cuțit, pentru că orice încercare de a îmbunătăți relația pare să o înrăutățească. Admit că „uimirea" și surpriza ajută la o mai bună funcționare a cuplurilor, de vreme ce s-o cunoști complet pe persoana iubită poate deveni destul de plictisitor; însă, oricum ar fi, o relație sănătoasă are nevoie de o minimă stabilitate, cel puțin cât să-ți permită să anticipezi comportamentul celuilalt, să-i decodezi semnalele, să-i înțelegi necesitățile și să știi, până la urmă, cu cine ai de-a face. Din nefericire, o asemenea stabilitate este imposibil de atins cu cei care au o personalitate limitrofă, de vreme ce stările lor de spirit sunt pe cât de schimbătoare, pe atât de inexplicabile. Am să fiu mai explicit: dacă, la un moment dat, încerci să îți descrii partenerul

și nu reușești să găsești cuvinte sau idei clare despre cine e și cum e, s-ar putea să te afli în fața unui individ limitrof.

Cuvintele-cheie care descriu această tipologie sunt: incertitudine și instabilitate. Cu cât te îndrăgostești mai mult, cu atât vei deveni mai confuz; cu cât te dăruiești mai mult, cu atât mai tare vei simți că te joci cu focul. Te vei încâlci într-o rețea indescifrabilă de sentimente conflictuale și contradictorii, din care nu vei putea ieși prea ușor. Azi te vor iubi la nebunie, pentru ca mâine să-și dorească să nu te mai vadă; azi îți vor împărtăși planurile lor de viață, iar mâine nu îți vor mai spune nimic; azi se vor arăta înspăimântați de ideea de a te pierde, pentru ca mâine să îți ceară să pleci. Într-un interval de douăzeci și patru de ore se poate întâmpla orice.

Cei care, ignorând toate aceste aspecte, decid să se încurce cu un individ limitrof-instabil vor trebui să se confrunte, printre altele, cu următoarele scheme bolnăvicioase de gândire: „Nu știu nici cine sunt, nici ce vreau" (*identitate fragmentată*); „Nu pot trăi nici cu tine, nici fără tine" (*abandon/neîncredere*); „Te iubesc și te urăsc" (*instabilitate emoțională*). Poate că acum cititorul va putea înțelege mai bine de ce am făcut analogia cu supernova afectivă.

IDENTITATE FRAGMENTATĂ: „NUȘTIUNICICINESUNT,NICICEVREAU"

O identitate puternică și bine determinată implică o definire matură a „eului", o imagine clară asupra a cine suntem, încotro se îndreaptă viața noastră și ce loc ocupăm în societate. Fără să îndeplinești aceste condiții îți va fi imposibil să accezi la o iubire matură. De cealaltă parte, crizele de identitate generează o profundă confuzie asupra rolurilor prezente și viitoare pe care le-ai avea de îndeplinit în viață. Această indeterminare aduce cu sine o iubire dezorientată și înfricoșată

de ideea singurătății. De fapt, atunci când suntem „singuri", „eul" se recunoaște și se revizuiește pe sine. Abia atunci dialogul interior se face bine auzit, pe măsură ce se întăresc autoevaluarea și autocunoașterea. Însă, pentru o persoană limitrof-instabilă, această experiență de a fi față în față cu tine însuți poate deveni teribil de înspăimântătoare. Singurătatea înseamnă pentru ei să se afle în fața celui mai profund vid existențial.

Atunci când cineva ne iubește și simțim că îl merităm, acea iubire este reflectată în noi, o luăm și o încorporăm fără prea mari probleme în ceea ce suntem. Însă, dacă nu există suficientă stimă de sine sau dacă nu posedăm un „eu" bine structurat, acea informație afectivă nu va putea fi procesată în mod adecvat; vom crede că iubirea pe care ne-o jură este suspectă sau prea puțin credibilă. Un bun receptor afectiv, care se iubește pe sine însuși, își însușește iubirea care îi este dăruită, pentru a o oferi înapoi cu dobândă.

Dilemele identitare merg mână în mână cu stima de sine scăzută. Îmi amintesc cazul unei femei, foarte nesigură, care se rușina atunci când un bărbat încerca să o cunoască mai bine, deoarece credea că dacă va ajunge să o cunoască cu adevărat, va descoperi că era o persoană cu prea puține merite. Nu simțea că merită afecțiune. Replica ei preferată era: „Sunt o fraudă." Într-un alt caz, mă aflam în postura de a conduce o terapie de grup cu persoane care nu-și iubeau propria persoană, și le-am cerut să-mi răspundă în scris la următoarea întrebare: „Cine sunt eu?" Exercițiul a produs majorității un oarecare disconfort, însă una dintre femeile din grup s-a simțit în mod special deranjată: „Cine sunt eu? Ce întrebare! Nu mă gândisem niciodată la asta...", îmi spuse ea preocupată. Câteva minute mai târziu, mi-a înmânat o foaie pe care scria, cu litere mari: „Sunt soția soțului meu."

Se ridică aici întrebarea: cum poți fi cu o persoană care nu se cunoaște pe ea însăși sau căreia îi lipsește iubirea de sine? La urma urmei, dacă iubirea este un schimb fericit de

iluzii bine armonizate, corespondența, în acest caz, va fi nulă, pentru că unul dintre cei doi va avea foarte puțin spre nimic cu care să contribuie la schimb.

ABANDON/NEÎNCREDERE: „NU POT TRĂI NICI CU TINE, NICI FĂRĂ TINE"

Problemele de identitate pe care le-am semnalat mai devreme vin în mod inevitabil însoțite de o profundă teamă de singurătate și abandon. Chiar și așa, în cazul tipului limitrof, această teamă de abandon se întrepătrunde, în mod paradoxal, cu o teamă de intimitate: „Vreau să fiu cu tine, dar nu cred în tine"; teama de a se îndrăgosti și anxietatea separării, totul în aceeași oală. Un refren din folclorul argentinian, din poezia *Vorbe de iubire*, face un foarte bun rezumat al acestui conflict atracție-repulsie: „Nici cu, nici fără tine/ n-are alinare răul meu/ cu tine nu, căci mă omori/ fără tine nu, c-am să mor." Două angoase afective interconectate, care se alimentează reciproc: teama de a te iubi, căci ai să mă părăsești și cea de a te părăsi, căci te iubesc. Și atunci intimitatea, care ar trebui să fie izvor de fericire și plăcere, se transformă într-un naufragiu anticipat. Schizoidul își rezolvă această teamă de intimitate îndepărtându-se, cel dependent își depășește fobia de singurătate lipindu-se de celălalt, însă limitroful rămâne suspendat în această contradicție vitală, fluctuând de la o extremă la alta, fără să reușească să găsească vreo soluție concretă la problema lui. Altfel spus: eșecul tipului limitrof-instabil constă în dorința de a menține o relație de dependență, fără a dispune de resursele necesare pentru a o duce la capăt. Ca un om căruia i-ar fi sete și nu ar putea nici deschide, nici sparge o sticlă cu apă pentru a-și potoli nevoia cu conținutul acesteia. În acest context, iubirea se transformă într-o povară pe care în același timp și-o doresc și o urăsc.

În acest paradox al iubirii haotice se amestecă trei scheme disfuncționale care operează concomitent: „Sunt slab și vulnerabil" (*dependență/incompetență*); „Oamenii sunt răi și periculoși" (*neîncredere/abuz*) și „Sunt o fraudă" (*eșec/stimă de sine scăzută*). Cu ce să încep? Nu este deloc de mirare că una dintre cele mai des întâlnite griji ale partenerilor acestor persoane este: „Oare cu care dintre personalitățile sale am să mă întâlnesc azi?" La un moment dat, l-am întrebat pe un bărbat căsătorit cu o femeie limitrofă cum le mergea relația. Bărbatul mi-a răspuns, cu o oarecare doză de umor negru: „În ultimele cincisprezece zile, în mod foarte ciudat, a fost activată femeia dependentă și tandră, așa că, momentan, foarte bine... Să vedem cine o să-mi revină săptămâna viitoare..."

Cercul vicios interpersonal prin care se mișcă persoanele limitrof-instabile este extrem de chinuitor. Să îl observăm, cu ajutorul acestei secvențe tipice:

- Teama de a nu fi iubiți sau de a fi abandonați îi face să recurgă la o atitudine supusă în relație.
- Strategia preferată a supunerii este cea a „martirului virtuos". Se arată gata să se dăruiască partenerului și să se sacrifice pentru el, aparent fără să aștepte nimic în schimb, când, de fapt, nu vor decât să se protejeze de o posibilă despărțire.
- Din cauza faptului că partenerii nu reușesc să atingă niciodată standardul necesar pentru ca ei să se simtă întru totul siguri, frustrarea va face să se declanșeze comportamente impulsive de ură, agresivitate și/sau să-și facă singuri rău.
- Din cauza celor menționate anterior, partenerul se va îndepărta, fapt pe care persoana limitrofă îl va interpreta drept o confirmare a faptului că nu merită iubire.

Acesta este cercul perfect pentru a te scufunda iar și iar în vidul afectiv-existențial. Cine să le poată veni de hac?

INSTABILITATE EMOȚIONALĂ: „TE IUBESC ȘI TE URĂSC"

Una dintre cauzele psihologice principale ale neregularității emoționale este „gândirea dihotomică" sau gândirea în alb și negru. Viziunea tipului limitrof se mișcă între doi poli opuși: totul sau nimic, bun sau rău, succes sau eșec. Interpretările extreme ale unor fapte care ar putea fi considerate echilibrate produc în ei răspunsuri emoționale dezordonate și aparent capricioase. Îmi amintesc cazul unei paciente ale cărei stări de spirit se mișcau după tonul pe care îl dădeau amintirile ei. Atunci când își amintea de aspectele pozitive ale partenerului, aceste gânduri o făceau să se comporte drăgăstos față de el („Este o persoană minunată."), iar atunci când informația rememorată era de factură negativă, o împingea către extrema respingerii lui totale („E o ființă detestabilă."). Firește, bărbatului îi era imposibil să prevadă aceste schimbări de atitudine, pentru că depindeau de un proces intern pe care nici el, nici ea nu îl puteau controla.

Într-un alt exemplu, al unui bărbat aparținând tipului limitrof, acesta oscila constant între ideea succesului și cea a eșecului personal și, în funcție de aceste idei, existau momente în care partenera lui îl irita mai mult sau mai puțin. Dacă gândul era: „Nu sunt bun de nimic", respingea orice apropiere afectivă, pentru că nu se simțea demn de afecțiune; iar dacă, din contră, se credea un supraom menit să înfăptuiască lucruri nemaivăzute, își folosea din plin „dreptul de a fi iubit". Demnitate oscilantă, indecisă, fortuită. Soția lui se întreba la începutul fiecărei zile: „Cu ce gând s-o fi trezit azi?" Însă chiar dacă l-am putea anticipa, tot ne-ar mai rămâne de găsit modul în care să manevrăm acea lume afectivă schimbătoare. Oare ar trebui ca partenera lui să se muleze cu răbdare și supunere pe salturile lui emoționale? Sau, mai

degrabă, ar trebui să se salveze și să nu se lase târâtă în acest vârtej?

La un moment dat, un bărbat în vârstă mi-a spus următoarele: „Psihiatrul mi-a spus că soția mea este bipolară și că suferă de o tulburare de personalitate care o face limitrofă și că ar trebui să am răbdare... Dar cum? Să nu fac nimic dacă o văd consumând droguri, dacă îi lovește pe nepoți sau se îmbracă într-un mod scandalos? Nu sunt în stare să mă simt bine cu ea și să avem relații sexuale după ce, cu o jumătate de oră mai devreme, mi-a spus că sunt cel mai rău om de pe lume și că vrea să ne despărțim... Ce să fac, să uit, pur și simplu?"

De ce ne împotmolim într-o relație limitrof-instabilă. Farmecul paradoxului

Spiritul masochist, plictiseala cronică, iubirea patologică și, în fine, energia persoanelor care aparțin tipului instabil le-ar putea fi pe plac tuturor acelora care caută emoții puternice. Acesta este motivul pentru care subiecții antisociali sunt cei care se alimentează cel mai des de la rețelele de înaltă tensiune ale tipului limitrof-instabil. Aceasta pentru că forța dezordonată a relației nu lasă urme în ei, ci, din contră, îi distrează. Fiind lipsiți de compasiune sau altruism, iubirea haotică devine pentru ei o cutie a Pandorei interesantă și variată.

Persoanele limitrof-instabile pot deveni foarte atrăgătoare atunci când își găsesc și își canalizează modul stabil al personalității. Energia pe care o emană, buna dispoziție, inteligența și comportamentul lor libertin fac multe victime în rândul sexului opus. Îmi amintesc că în tinerețea mea am cunoscut o fată frumoasă de care m-am simțit foarte atras, printre altele,

în numele unei anumite afinități de gusturi literare. O coincidență m-a făcut să fiu prins aproape imediat în mrejele ei. În acele vremuri îl citeam pe poetul italian Giuseppe Ungaretti, iar ea, dintr-o dată, a început să citeze din poeziile lui într-o italiană impecabilă. A fost suficient și fulminant. Însă mai erau și altele. Felul său de a se îmbrăca era totalmente original, nu era adepta modei și avea o minte foarte liberă. Râsul ei era contagios și avea o privire cumva ștrengară, care mergea mereu dincolo de evidențe. În plus, se implica emoțional în tot ce făcea, pasiunile ei erau arzătoare și asta, în mod evident, m-a cucerit. Cu toate acestea, după câteva săptămâni au început să apară o serie de comportamente de neînțeles pentru mine (răni provocate chiar de ea, infidelități, consum de droguri). Pretențiile ei și situațiile complicate au început să crească cu fiecare zi mai mult, pentru că problemele apăreau într-o avalanșă imposibil de evitat. Senzația pe care o aveam era că devenisem total neputincios: pentru fiecare soluție pe care o găseam, apăreau alte trei sau patru probleme noi și neașteptate. Această turbulență afectivă nu mă împingea în afara relației, ci mă transformase în însuși centrul patologiei ei și, chiar atunci când simțeam că nu mai pot suporta atâta agitație și atâtea griji, organismul meu găsea, nu știu de unde, noi forțe pentru a putea continua. După atâția ani, încă mai am gânduri pozitive despre lucrurile care m-au atras la ea, însă îmi este și foarte clar că dacă aș fi știut că mă așteptau atâtea sacrificii, aș fi renunțat oricând la acele plăceri, pentru a nu trebui să le plătesc prețul.

Atunci când persoanele limitrofe se liniștesc pentru câteva momente sau chiar zile, partenerii lor își fac iluzia că „latura întunecată" va dispărea și va fi înlocuită spontan de „latura luminoasă". O speranță total nefondată. Disocierea psihologică și afectivă a iubirii haotice *are nevoie întotdeauna de ajutorul unui specialist.*

Putem avea o relație sănătoasă cu o persoană limitrofă?

În urma terapiei adecvate, este posibil ca exploziile emoționale să-și reducă din intensitate, iar tornada să se diminueze până la gradul de furtună tropicală ceva mai manevrabilă. Nu va mai fi un *tsunami* devastator, dar inundații vor fi. Fiecare decide cât poate să suporte. Insist însă asupra unui aspect: deși ajutorul psihologic sau psihiatric va putea contribui la reașezarea minții persoanei limitrofe, impactul se va vedea cel mai puțin în relațiile afective, care sunt, pentru ei, călcâiul lui Ahile. Intimitatea este locul unde înfloresc într-adevăr problemele lor.

Dacă să iubești sănătos înseamnă să ai o relație care să presupună cel mai mic grad posibil de suferință, firește că tipul limitrof-instabil nu dă prea multe motive de optimism. Cazurile ușoare? Unii vor putea ajunge să fie mai puțin insuportabili, însă depinde de ce vrea fiecare de la o relație. Așa cum am văzut în introducere, dacă părerea noastră despre iubire ne spune că ar trebui să ne sacrificăm cu orice preț, răspunsul normal al iubirii necondiționale ar fi să continue relația cu persoana limitrof-instabilă. Alții, care echilibrează noțiunile de „a trăi pentru tine însuți" și „a trăi pentru celălalt", vor alege fără îndoială o relație mai puțin dăunătoare. Fiecare decide pentru el.

Cum să recunoști o persoană limitrofă înainte de a te îndrăgosti

Nu cred că e nevoie de cine știe ce abilități speciale pentru a identifica această tipologie. La început, experiența va fi una copleșitoare, ca și în cazul persoanelor histrionice,

însă de zece ori mai puternică și cu mai puțină reținere. Personalitatea limitrofă nu va încerca să-și ascundă felul de a fi, ci, din contră, se va arăta fără rezerve sau rușine. Este posibil să reușești să îi detectezi imediat fluctuațiile emoționale, nevoia de a plăcea și unele comportamente paradoxale și contradictorii. Spre deosebire de subiectul histrionic, persoana limitrofă chiar este în căutare de sex și de experiențe tari, dar și de oameni cu un caracter asemănător, care să îi țină isonul. Te vei afla în fața unui amestec de seducție, extravaganță, emoții neînfrânate și o sinceritate care, fără îndoială, te va impresiona. Este posibil ca, în cele mai neașteptate momente, să iasă la iveală un oarecare spirit combativ și să înceapă să te contrazică, aparent fără vreun motiv. Vei mai putea simți și o ușoară manipulare atunci când le vorbești despre teme afective, în sensul că vor dori să îți atragă atenția și să te țină sub control.

Pe scurt, tipul afectiv limitrof-instabil este imposibil de deghizat. Dacă îi știi trăsăturile principale, va fi ușor de recunoscut, va trebui doar să vă puneți pe vorbă și supernova va începe să-și elibereze flăcările artificiale.

Atunci când persoana limitrof-instabilă ești chiar tu. Câteva observații

Înțeleg cum te simți. Viața îți pare un haos existențial indescifrabil. Experiența singurătății poate fi înfricoșătoare, dacă nu există un „eu însumi" care să se ocupe de ea, dacă nu știu cine sunt și nu am niciun țel în viață. Probabil ți-ai dat seama că felul tău de a-ți manevra emoțiile este insuficient și inadecvat și că ambivalența în care te afli te face să rănești sentimentele oamenilor pe care spui că îi iubești și, în plus, să te rănești și pe tine. Toată lumea iese în pierdere din asta.

Dacă te analizezi cu atenție vei descoperi că, de-a lungul vremii, tu ai construit nișa în care te afli; de exemplu, atunci când închei o relație care merge bine, fără să-ți fie foarte clar de ce, sau atunci când îți anulezi propriile reușite din diferite domenii pentru că vrei să te autopedepsești. De ce atâta teamă de abandon? Pentru că nu te iubești îndeajuns. De ce atâta teamă de intimitate? Pentru că anticipezi abandonul. Este evident că strategiile prin care tu încerci să păstrezi iubirea nu sunt cele mai adecvate. Manipularea, șantajul și amenințările produc exact efectul contrar. Și asta probabil că ai simțit-o deja pe pielea ta.

A-ți defini un „eu" bine conturat, a-ți găsi țeluri clare, a învăța să îți reglezi emoțiile extreme, a-ți rezolva conflictul cu lipsa de iubire sunt câteva dintre obiectivele pe care ar trebui să le atingi pentru a putea accede la o viață afectivă relativ „normală". Evident, vei avea nevoie de ajutor specializat, psihologic și psihiatric. Știința descoperă cu fiecare zi mai multe posibilități de tratament potrivite cazului tău, așa că este bine să îți păstrezi un oarecare optimism moderat.

De ce ești așa? Motivele pot fi multiple. Tipul limitrof-instabil nu are o singură cauză explicativă, ci un set complex de variabile. Dacă îți examinezi trecutul, este posibil să descoperi probleme afective în copilăria ta sau niște părinți extrem de conflictuali, îndepărtați sau care nu și-au luat niciun angajament afectiv față de tine. Este important și să ții cont de faptul că în jur de 70-80% dintre persoanele limitrofe au fost abuzate sexual sau fizic. Dacă privești în urmă, poate vei găsi niște lucruri nelalocul lor, însă ține cont de faptul că trecutul nu te condamnă în mod radical. Ți-ar putea restrânge sau complica dezvoltarea psihologică, dar aceasta poate fi restructurată în multe privințe. La fel, este posibil să existe și variabile ereditare, predispoziții genetice și dezechilibre bio-chimice care să îți fi influențat felul de a fi.

Ce să faci cu partenerul tău? Să nu îl faci să sufere. Să fie acesta compromisul pe care îl faci tu. Deschiderea față de

iubirea partenerului tău ți-ar aduce o mare ușurare; faptul de a te încrede în celălalt ți-ar diminua conflictul atracție-repulsie. Nu ai de ce să o faci pe persoana pe care o iubești cel mai mult să fie părtașă la problema ta. Să te ajute, dacă te iubește, însă nu o lăsa ca, în urma acestei încercări, să se înece odată cu tine. Nu face din relația ta o scuză pentru a-ți face și pentru a cauza rău. Iubirea nu este făcută pentru asta.

Epilog

Iubirea sănătoasă: valori și antivalori

Iubirea sănătoasă este o iubire care se sprijină pe demnitatea umană, pe convingerea că o relație bună favorizează dezvoltarea potențialului uman, pe care îl și reafirmă. Iubirea sănătoasă se naște dintr-un sentiment valoros și vital, care nu poate fi corupt cu ușurință. Este izvor de bucurie și tandrețe, dorință, admirație și prietenie. Nu este o iubire perfectă, însă este prețuită și dorită, fără pretenția că ar fi celestă sau astrală. Este o iubire pe cât de terestră, pe atât de dreaptă. O iubire bine calculată, ferită de deprecieri, bine pusă la punct, apropiată, prețioasă, respectată, însă nu indestructibilă.

Din nefericire, această iubire vivace și veselă se năruiește sub greutatea iraționalității și a anumitor feluri de a iubi. Nicio iubire omenească nu este atotputernică. Tipologiile afective despre care am vorbit poartă în ele un cumul de antivalori care se opun dezvoltării afective normale, pe oricare dintre planurile acesteia. O metodă preventivă și/sau reconstructivă ar încerca să înlocuiască aceste valori negative prin acele valori pozitive potrivite pentru o conviețuire sentimentală în care dorința, prietenia și compasiunea (*eros*, *philia* și *agape*) să fie prezente.

Iubirea sănătoasă nu este o iubire completă și bătută în cuie, ci, mai degrabă, reprezintă o orientare care ne permite să ne reinventăm lângă persoana iubită. Este un amestec desăvârșit de rațiune și emoție, aflat în serviciul unei vieți de cuplu liniștite.

Să revedem nucleul negativ al tipologiilor afective disfuncționale analizate în interiorul acestei cărți și să observăm care sunt calitățile sau valorile care lipsesc în fiecare dintre cazuri:

1. Caracterul hărțuitor și exhibiționist al subiectului histrionic se opune valorii **simplității.** O iubire spontană și fluidă, care se arată așa cum este, fără podoabe inutile și fără exuberanță, e mai plăcută și mai ușor de acceptat. Simplitatea nu caută să atragă atenția, ci pur și simplu *este*, există și ajunge în mod firesc la inima celuilalt. Aceasta nu presupune să eliminăm imaginația și beneficiile care tind să însoțească jocurile erotice sau, în general, dorința de a plăcea. Eu mă refer la faptul de a nu deveni dependent de „accesorii" și de a ne putea bucura de celălalt, deși nu l-am făcut să ne mănânce din palmă. Cochetăria este un condiment, un mijloc, nu un scop în sine. Fiecare poate găsi modalitatea proprie de a juca rolul de seducător în așa fel încât fantezia să devină o scuză pentru a-l putea descoperi pe celălalt și a te lăsa, în același timp, și tu vrăjit de el. Problema nu stă în ce faci, ci în cum o faci. Deși arta seducției face parte din condiția naturală și inevitabilă a iubirii, este mai bine să apară ca un cadou care ne ia prin surprindere. Pasiunea începe să decadă atunci când persoana iubită devine previzibilă.
2. Suspiciunea subiectului paranoid anulează poate singura certitudine la care ne putem aștepta de la iubire: **încrederea de bază.** Să știi că persoana pe care o iubești nu îți va face niciodată rău în mod intenționat. Aceasta este siguranța care izvorăște din faptul de a-ți iubi un prieten, și nu un dușman. Tipul paranoid ne arată că o iubire infectată de suspiciune se transformă într-o formă de tortură. Nu există cale de scăpare pentru o iubire suspicioasă. Miguel de Unamuno spunea: „Neîncrederea ta mă neliniștește și tăcerea ta mă ofensează." Dacă partenerul nu crede în tine, vei oscila mereu între persecuție și degetul îndreptat acuzator către tine: arestare și proces.

   Prevederea se desfată cu gândul înșelătoriei anticipate, pentru că este lipsită de o valoare adițională: buna credință, care constă în capacitatea de a crede în cineva, pur și simplu pentru că este credibil, pentru că îl simți onest, loial, de-al tău, amic, camarad, iubit solidar. Ce se opune paranoiei? Iubirea îndreptată către prieten, nenumăratele secrete împărtășite, dărâmarea zidurilor ranchiunei și ștergerea distanței dintre voi atât cât o permite iubirea.
3. Strategiile subversive ale subiectului pasiv-agresiv vădesc un conflict cu autoritatea și incapacitatea de a găsi o formă adecvată de apărare a autonomiei proprii, firește, fără a recurge la sabotaj și terorism afectiv. Lipsa de franchețe emoțională se opune **calității de a fi direct**, care constă în capacitatea de a-ți exprima sentimentele negative într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. Să spui „nu" cu amabilitate, să ceri ceva cu tandrețe, să trasezi o limită cu respect, nu sunt agresiuni, nu violează niciun drept, nu sunt nici impuneri și nici abuzuri de putere, ci doar dovezi de sinceritate. Fără valoarea **onestității emoționale**, a franchețej care decurge dintr-o iubire matură, nicio relație nu poate rezista. O legătură bine constituită nu interzice discrepanțele, nu cenzurează diferențele, nu se teme de neînțelegeri, ci, mai degrabă, le încorporează inteligent în viața cotidiană și le ia ca pe niște plusuri în inventar. Cum ne putem apropia de persoana iubită dacă nu spunem liber ce gândim și ce simțim?

4. Egoismul și egocentrismul subiectului narcisist îl îndepărtează în mod radical de valorile **modestiei** și **solidarității**. O iubire sănătoasă este imposibilă dacă unul dintre cei doi suferă de deliruri de grandoare și se simte deasupra partenerului său. Dreptatea și compasiunea, între alte virtuți, se fac țăndări atunci când egoul ne scapă de sub control. Există două drumuri care conduc către modestie: a fi conștient de propria insuficiență sau a-ți recunoaște în mod realist și moderat propriile atuuri. Modestia permite apropierea ca de la egal la egal, fără subaprecieri sau atitudini profitoare. Cele trei variante ale egoului, egoismul, egocentrismul și egolatria, configurează o mare antivaloare care se opune caracterului pluralist și orizontal al iubirii. Cum te-aș mai putea recunoaște și pe tine, dacă sunt subjugat mie însumi?

   Mai există două valori pozitive suplimentare pentru a combate narcisismul: **descentrarea** și **autocritica**. Să mă pun în locul tău și să învăț să mă îndoiesc de mine însumi; atunci iubirea prinde contur și se lasă modelată așa cum ar trebui: la patru mâini.

5. Perfecționismul și controlul strict al tipului obsesiv configurează o minte rigidă, care se limitează la obligații și la sistematizări. Iubirea ajunge să fie asfixiată între atâtea norme și condiționări, și nu numai că-și pierde libertatea, dar face imposibilă și desfășurarea valorii **flexibilității**. O iubire rigidă împietrește. Cuplul nu poate crește dacă întâmpină rezistență la schimbare: a iubi înseamnă a crea.

   Tipul obsesiv-compulsiv se opune și altei valori: **admirația**. Poate exista admirație fără iubire, însă iubire fără admirație, nu. Devine imposibil să-ți placă esența celuilalt, reușitele, ceea ce reprezintă ca persoană, dacă atenția îți este focalizată pe greșelile lui.

6. Violența pe care o practică subiectul antisocial este o antivaloare, pentru că afectează toate domeniile legăturii

interpersonale. Combativitatea, exploatarea și comportamentul de prădător care îi caracterizează împiedică dezvoltarea unor alte valori, indispensabile pentru iubire, cum ar fi simpatia și reciprocitatea, printre altele. Acolo unde există violență, valoarea **respectului** dispare. Există între ele o incompatibilitate fundamentală. Fromm spunea: „Iubirea și violența sunt contradicții ireconciliabile." Și, în această privință, nu încape urmă de îndoială.

   Există o a doua valoare care este de partea iubirii, și anume **pacea**, care nu înseamnă absența conflictelor, cum spunea Comte-Sponville, ci a războiului. Eu aș adăuga că nu înseamnă nici absența furiei, care câteodată este necesară și justificată. Cu toate acestea, pentru a trăi în pace cu cineva, nu este suficient să le „dezarmăm" spiritul și să le liniștim mintea, ci trebuie să le activăm și **gentilețea**: refuzul de a-l face pe celălalt să sufere. Gentilețea este opusul brutalității și al cruzimii.

7. Indiferența subiectului schizoid se opune însăși esenței iubirii. Nu-l vede și nu-l simte pe celălalt, și de aceea „iubirea" este lipsită de legături, e rece și distantă. Această apatie emoțională se opune valorilor **tandreții** și **empatiei**, în oricare dintre manifestările lor. Schizoid-sihastrul este incapabil de conexiuni afective. O relație fără tandrețe, fără căldură și blândețe, fără mângâieri sau zâmbete, fără îmbrățișări sau complimente, fără „te iubesc" și fără săruturi este doar o irosire. Exprimarea sentimentelor pozitive este, poate, principala sursă de energie a unei relații de cuplu, și de aceea o relație fără empatie este de neconceput. Atunci când nu există participare emoțională în viața celuilalt, iubirea se atrofiază, pentru că își pierde sensul vital. Dacă nu există bucurii împărtășite („Bucuria ta mă bucură."), nici compasiune („Durerea ta mă doare."), nu există legătură. Nu te citesc, nu te simt, nu te

înțeleg, reușesc doar să te întrezăresc la periferia ființei mele. Este asta iubire?

8. După cum am văzut, instabilitatea și patologia care sunt asociate cu tipul limitrof fac din iubire o experiență haotică. Furtuna emoțională pe care o reprezintă această manieră de a iubi generează multe antivalori, cum ar fi lipsa controlului, absența păcii interioare și mânia nemăsurată. Parafrazându-l pe Csikszentmihalyi, iubirea nu se trăiește ca o *experiență optimă*, nu curge și nu se materializează într-un profund sentiment de fericire. Este o iubire deteriorată, ce se tulbură pe ea însăși. Persoana limitrof-instabilă nu se simte stăpână pe sentimentele sale, nu există o ordine interioară care să îi permită să acționeze într-o manieră coerentă și liniștită. Această structură psihoafectivă imprevizibilă și confuză este lipsită, în principal, de două valori: **autoorientarea** și **autocunoașterea**. Altfel spus, de capacitatea de a-și lua viața în propriile mâini, de a-și defini propria identitate și de a-și orienta viața într-un mod constructiv. După cum am mai spus, o iubire haotică este o supernovă emoțională în care au loc o mulțime de explozii afective lipsite de sens și direcție. Iubirea sănătoasă se autoreglează, se organizează în jurul celuilalt și al propriului „eu".

Să nu cazi în capcana tipologiilor afective toxice, să nu te lași prins în jocul distructiv al patologiei lor, presupune nu doar cunoștințe în domeniu, ci și o oarecare maturitate afectivă. Să înaintezi încet, să-ți acorzi timpul necesar pentru a observa și a gândi înainte de a intra în ring, a te iubi pe tine însuți suficient cât să nu te lași transformat în numele unei iubiri care trezește suspiciuni.

Dacă ai ajuns cu lectura textului până în acest punct, îți vei fi dat seama că pentru a te descurca cu succes prin păienjenișul iubirii este la fel de important să știi și ce vrei și *ce nu vrei*. Poate că din această cauză cei care au eșuat în relațiile lor anterioare dispun de o informație neprețuită: și-au dat seama care sunt lucrurile pe care nu le pot suporta, care îi dezgustă și pe care nu sunt dispuși să le negocieze. Aceasta este înțelepciunea lui „nu", care ne ajută să evităm martiriul și suferința inutilă pe care le presupune o relație imposibilă și extrem de periculoasă.

Bibliografie

Aaronson, C. J., Bender, D. S., Skodol, A. E. și Gunderson, J. G. (2006), „Comparison of attachment styles in borderline personality disorder and obsessive-compulsive personality disorder", *The Psychiatric Quarterly*, 77, 69-80.

Arendt, H. (2001), *Los orígenes del totalitarismo*, Madrid, Taurus.

Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. și asociații, (2004), *Cognitive Therapy of personality Disorders*, New York, The Guilford Press.

Beck, J. S. (2007), *Terapia cognitiva para superación de retos*, Gedisa, Barcelona.

Bernstein, R. (2005), *El mal radical*, Buenos Aires, Lilmod.

Bilbeny, N. (1995), *El idiota moral*, Barcelona, Anagrama.

Bornstein, R. (1998), „Implicit and self-attributed dependency needs in dependent and histrionic personality disorders", *Journal of Personality Assessment*, 71, 1-14.

Boyd, T. și Gumley, A. (2007), „An experimental perspective on persecutory paranoia : a grounded theory construction", *Psychology and Psychotherapy*, 80, 1-22.

Brommer, I. și Brune, M. (2006), „Social cognition in «pure» delusional disorder", *Cognitive Neuropsychiatry*, 11, 493-503.

Caballo, V. E. (2004), *Manual de trastornos de la personalidad*, Madrid, Síntesis.

Combs, D. R., Michael, C. O. și Penn, D. L. (2006), „Paranoia and emotion perception across the continuum", *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 19-31.

Cramer, V., Torgersen, S. și Kringler, E. (2007), „Socio-demographic conditions, subjective somatic health, Axis I disorders and personality disorders in the common population : the relationship to quality of life", *Journal of Personality Disorders*, 21, 552-568.

Echeburúa, E. (1998), *Personalidades violentas*, Madrid, Pirámide.

Ellison, M. C. și Scott, O. Lilienfield (2002), „Histrionic personality disorder and antisocial personality disorder : sex-differentiated manifestations of psychopathic ?", *Journal of Personality Disorders*, 16, 52-73.

Ferrer, A. și Londoño, N. E. (în curs de apariție), „Prevalencia de los trastornos de personalidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín" Facultatea de Psihologie, Universitatea din Antiohia, Columbia.

Friesen, M. D., Fletcher, G. J. O. și Overall, N. C. (2005), „A dyadic assessment of forgiveness in intimate relationships", *Personal Relationships*, 12, 61-77.

Girardi, P., Moncano, E., Prestigiacomo, C. și Talamo, A. (2007), „Personality and psychopathological profiles in individuals exposed to mobbing", *Violence and Victims*, 22, 172-189.

Glover, D. S., Brown, G. P., Fairbum, C. G. și Shafran, R. (2007), „Preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism : a case series", *The British Journal of Clinical Psychology*, 46, 85-94.

Gordon, R. M. (2006), *I love you madly*, New York, BookSurge Publishing.

Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. V., și Gunderson, J. G. (2006), „An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850-855.

Hare, R. D. (2003), *Sin conciencia*, Barcelona, Paidós.

Haselton, M. G. și Mettle, D. (2006), „The paranoid optimist : An integrative evolutionary model of cognitive biases", *Personality and Social Psychology*, 10, 47-46.

Hopwood, C. J. și Morey, L. C. (2007), „Psychological conflict in borderline personality as represented by inconsistent self-report item responding", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1065-1076.

James, L. M. și Taylor, J. (2007), „Impulsivity and negative emotionality associated witch substance use problems and Cluster B personality in college students", *Addictive Behaviors*, 32, 714-725.

Kantor, M. (2006), *The psychopathy of everyday life*, New York, Praeger.

Kim, H. K. și Capaldi, D. M. (2004), „The association of antisocial behaviour and depressive symptoms between partner and risk for aggression in romantic relationships", *Journal of Family Psychology*, 18 82-96.

Klosko. J. și Young, J. (2004), „Cognitive therapy of borderline personality disorder", în L. L. Robert (Ed.), *Contempo-rary cognitive therapy*, New York, The Guilford Press.

Londoño, N. E., Maestre, K., Marín, C. A., Schnitter, M., Castrillón, D., Ferrer, A. și Chaves, L. (în curs de apariție), „Validación del cuestionario de creencias centrales de los trastornos de la personalidad (cce-tp), en la población colombiana", *Avances en psicología latinoamericana*.

López-Ibor, J. și Valdés, M. (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV-TR), Barcelona, Masson.

Loza, W. și Hanna, S. (2006), „Is schizoid personality a forerunner of homicidal or suicidal behaviour ? A case study", *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50, 338-343.

Luna, I. M. (2003), „Trastornos de personalidad y género" *Avances : Asociación Colombiana de Psiquiatría biológica*, 4, 21-27.

Luna, I. M. (2007), „El trastorno limítrofe de la personalidad y su comorbilidad con el trastorno bipolar", *Trastornos de ánimo*, 3, 85-99.

Malach Pines, A. (2005), *Falling in love*, New York, Routledge.

Martin, M. M., Cayanus, J. L., McCutcheon, L. E. și Maltby, J. (2003), „Celebrity worship and cognitive flexibility", *North American Journal of Psychology*, 5, 75-80.

Martin, C. D. (2006), „Ernest Hemingway : A psychological autopsy of a suicide", *Psychiatry*, 69 :351-361.

McCoy, D. (2006), *The manipulative man*, New York. Adams Media Avon, Massachusetts.

Mikulincer, M. și Goodman, G. S. (2006), *Dynamics of romantic love*, New York, The Guilford Press.

Millon, T. (1999), *Trastornos de la personalidad*, Barcelona, Masson.

Morrison, H. și Goldeberg, H. (2004), *Mi vida con los asesinos en serie*, Barcelona, Océano.

Oldham, J. M. și Morris, L. B. (1995), *Autorretrato de la personalidad*, Gerona, Tikal.

Oldham, J. M., Skodol, A. E. și Bender, D. S. (2005), *Texbook of personality disorders*, The American psychiatric publishing, New York.

Pérez-Testor, C., Castillo, J. A., Davins, M., Salamero, M. și San-Martino, M. (2007), „Personality profiles in a group of battered women : Clinical and care implications", *Journal of Family Violence*, 22, 73-81.

Raine, A. și Sanmartin, J. (2000), *Violencia y psicopatia*. Barcelona, Ariel.

Rasmussen, P. R. (2005), *Personality-guided cognitive-behavioral therapy*, Washington D. C., APA Books.

Ricard, M. (2005), *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano.

Riso, L. P., Du Toit, P. L., Stein, D. J. și Young, J. E. (2007), „Cognitive schemas and core belief in psychological problems", Washington D. C., American Psychological Association.

Riso, W. (2005), *Ama y no sufras*, Barcelona, Granica.

Riso, W. (2006), *Los límites del amor*, Barcelona, Granica.

Riso, W. (2006), *Terapia cognitiva*, Bogotá, Norma.

Riso, W. (2007), *El poder del pensamiento flexible*, Columbia, Norma.

Riso, W. (2008), *Pensar bien, sentirse bien*, Barcelona, Planeta/Zenith.

Rotemstein, O. H., McDermut, W., Bergman, A. B., Young, D., Zimmerman, M. și Chelminski, I. (2007), „The validity of DSM-IV passive-aggressive personality disorder", *Journal of Personality Disorders*, 21, 28-42.

Safranski, R. (2002), *El mal*, Barcelona, Tusquets.

Sagan, C. și Druyan, A. (1994), *Sombras de antepasados olvidados*, Bogotá. Planeta.

Sanmartin, J. (2002), *Las mentes violentas*, Barcelona, Ariel.

Santisteban, D. A., Muir, J. A. și Mena, M. P. (2003), „Integrated borderline adolescent family therapy : meeting the challenges of treating borderline adolescents", *Psychotherapy : Theory Researce Practice Training*, 40, 251-264.

Sbyder, C. R. și Lopez, S. J. (2007), *Positive Psychology*, New York, SAGE Publications.

Scout, R. R., Sthepen, D. B. și Zachary, A. (2007), „Symptoms of executive dysfunction are endemic to secondary psychopathy : an examination in criminal offenders and noninstitutionalized young adults", *Journal of Personality Disorders*, 21, 384-400.

Semerari, A. (2002), *Psicoterapia cognitiva del paciente grave*, Bilbao, DDB.

Shafer, D. R. (2000), *Desarrollo social y de la personalidad*, New York, Thomson.

Shiha, B. K. și Watson, D. (2006), „Hostility and personality disorder", *Imagination, Cognition and Personality*, 25, 45-57.

Sivak, R. și Wiater, A. (1998), *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos*, Barcelona, Paidós.

Skeem, J., Johansson, P., Andershed, H., Kerr, M. și Louden, J. E. (2007), „Two subtypes of psychopathic violent offenders that parallel primary and secondary variants", *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 395-409.

Smith, A. (2006), „Cognitive empathy and emotional empathy in human behaviour and evolution", *The Psyhcological Record*, 56, 3-21.

Sperry, L. (1999), *Cognitive behavior therapy of DSM-IV personality disorders*, New York, Brunner/Mazel.

Spitzberg, B. H. și Veksler, A. E. (2007), „The personality of pursuit : Personality attributions of unwanted pursuers and stalkers", *Violence and Victims*, 22, 275-290.

Strauss, J. L., Hayes, A. M., Johnson, S. L., Newman, C. F., Brown, G. K., Barbe, J. P., Laurenceau, J. O. și Beck, A. T. (2006), „Early alliance, alliance ruptures and symptom change in a nonrandomized trial of cognitive therapy for avoidant and obsessive-compulsive personality disorders", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 337-345.

Swooger, M. T., Walsh, Z. și Kosson, D. S. (2007), „Domestic violence and psychopathic traits : distinguishing the antisocial batterer from other antisocial offenders", *Aggressive Behavior*, 33, 253-260.

Vaknin, S. (2007), *Malignant self love*, Skopje, Narcissus Publications.

Vallejo Ruiloba, J. (2005), *Tratado de psiquiatría*, Barcelona : Ars Médica.

Vereycken, J., Vertommen, H. și Corveleyn, J. (2002), „Authority conflicts and personality disorders", *Journal of Personality Disorder*, 16, 41-52.

Wiggins, J. S. (2003), *Paradigms of personality assessment*, New York, Guilford.

Wrigtht, J. H., Basco, M. B. și Thease, M. E. (2006), *Learning cognitive-behaviour therapy*, New York, American Psychiatric Publishing.

Young, J. E. (2005), „Schema-Focused Therapy and case Ms. S", *Journal of Psychotherapy Integration*, 15, 115-126.

Yudofsky, S. C. (2007), *Defectos fatídicos*, Barcelona, Ars Médica.

Cuprins

2 – TIPUL PARANOICO-VIGILENT

3 – TIPUL PASIV-AGRESIV

4 – TIPUL NARCISIST-EGOCENTRIC

Colecția linia bleu

